Rs. 15



దివ్యజీవనమును ఆకాంక్షించేవారికి నిత్యసాధనలు

అఖిల భారత పత్రిక, ఏప్రిలు 2007

దివ్యజీవనమును ఆకాంక్షించేవారికి నిత్యసాధనలు

విషయసూచిక



Le regard de la Conscience Divine

The Gaze of the Divine Consciousness

శాంతి సుస్థిరత

ప్రశ్న: మానసిక శాంతి, నిశ్శబ్దాలను సుస్థిరపర్చటం ఎలా?

ముందు వీటిని అభిలషించాలి. తర్వాత ఇందుకు సడలని ప్రయత్నం కావాలి. ఇంతకు ముందే మీకు ఒక సాధన తెలిపాను. ఇంకా కూడా ఉన్నాయి. ముందు స్థిమితంగా కూర్చో. తర్వాత అసంఖ్యాకంగా వచ్చే ఆలోచనలకు అడ్డుకట్ట వేయి. 'శాంతి, శాంతి, శాంతి నిశ్చలశాంతి' – శాంతి, ప్రశాంతతలను ఆవాహనం చేసుకో. ఆకాంక్షించు. కావాలని అడుగు. *'శాంతి, శాంతి, ప్రశాంతి'* తర్వాత నిన్ను ఏదైనా స్పృశించి, కదలించినపుడు నెమ్మదిగా – *'శాంతి, శాంతి, శాంతి'* – అని శాంతిమంత్రం మననం చెయ్యి. ఆలోచనల జోలికి పోకు. వాటిని దరిచేరనీయకు. చేరినా పట్టించుకోకు. ఎవరైనా వచ్చి నీకెంతో చీకాకు కల్గిస్తూంటే వానిని వదల్చుకోవాలనుకుంటావు. వాడు చెప్పేది వినవు. వింటావా? వినవు. బుర్ర అటు త్రిప్పుకుని మరేదో ఆలోచిస్తావు. అదే నీవు చేయవల్సినది. ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు వాటిపై దృష్టి పెట్టకూడదు, వినకూడదు. ఏమాత్రం పట్టించుకోకూడదు. అవి అసలు అక్కడ లేనట్లే ప్రవర్తించాలి. చూశావా! అలా మననం చేస్తూనే ఉండు. మూర్ఖుడు చెప్పినదే మళ్లా మళ్లా చెప్తూంటాడు చూడు, అలా! అదే మళ్లీ శాంతిమంత్ర జపం. శాంతి, శాంతి, శాంతి. కొద్ది క్షణాలు ఇలా ప్రయత్నించి చూడు. మరల ఇదే పునశ్చరణ – ఉదయం నిద్రలేవగానే, రాత్రి పరుండబోయేటప్పుడు కూడా. నువు తినే ఆహారం సరిగా జీర్ణం కావలన్నా కూడా, భోజనం తినే ముందు కొద్దిక్షణాలు శాంతిమంత్రం జపం చెయ్యి. జీర్ణక్రియకిది ఎంత సహకరిస్తుందో నీవు ఊహించలేవు. భోజనానికి ముందు – శాంతి, శాంతి అనుకో. అంతా ప్రశాంత సుందరంగా ఉంటుంది. చీకాకులు దరిచేరవు. అలా అలా దూరంగా అవి పారిపోతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. నీవిలానే కొనసాగిస్తూపోతుంటే కొంతకాలానికి నీవిక వేరే కూర్చుని శాంతిమంత్రం

జపించవలసిన ఆవశ్యకతే ఉండదు. అంతా శాంతిమయమై, ప్రశాంత సౌందర్యప్రకాశమే!

ఆరంభంలో మాత్రం ప్రయత్నం అత్యావశ్యకం. మొదట కష్టంగా ఉంటుంది. ప్రశాంతత సాధించటం ఓ పట్టున సాధ్యపడదు. కాని ప్రయత్నంమాత్రం చాలా తేలిక. మొట్టమొదటసారిగా స్నేహితుని పల్కరించినంత సులువు. అలా పిలవగానే వస్తాడు కదా దరికి స్నేహితుడు! శాంతిసామరస్యాలతో జతకట్టు. వాళ్లని పిలు – అపేక్షగా – శాంతి, శాంతి, శాంతి, రారండి, అని.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

నిదానించు

మీలో చాలామంది బాహ్యప్రభావాల స్పర్శకి ఉన్మీలనం చెంది సత్యానికి ఉపరితలంలోనే జీవిస్తారు. శారీరక బాహ్యతలానికి అన్వయించుకుని జీవించే బాహ్యజీవనమే మీది. అలాగే నీకు నచ్చని బాహ్యజీవనుడు తారసిల్లినపుడు నువ్వు తలక్రిందులైపోతావు. ఈ బాధ అంతటికీ కారణం నిదానంగా ఒక్కమారు వెను తిరిగి చూచే అలవాటు లేకపోవటం వల్లనే. నీకెప్పుడూ అంతర్దృష్టి ఉండాలి. అది క్షేమకరం. ప్రపంచంలో కదలాడే బాహ్య శక్తులకు నీవు వశం కాకూడదు. హడావిడిగా ఏ పనినైనా చేయవలసివచ్చినా కూడా ఒక్క అడుగు వెనక్కివేసి కాస్త నిదానంగా ఉపక్రమించు. అపుడు నీవెంత త్వరగా విజయవంతంగా పనిచేయగలుగుతావో; నీకే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. నీపై ఎవరైనా కోపగించినా, వాని స్పందనలకి లోబడి ఉండకు. కాస్త నిదానించు. అప్పుడతని కోపానికి ప్రతిస్పందనలేక, అది బలహీనపడి మాయమైపోతుంది. ఎప్పుడూ నీ సంయమనాన్ని కోల్పోకు. ఏ ఆకర్షణకి లోబడక నిరోధించు. నిన్నే అది అప్పుడు వదిలిపోతుంది. నిదానించకుండా, ఒక్కసారి ఒక్కడుగు వెనక్కి వేయకుండా

నిర్ణయం తీసుకోకు. ఏ కార్యమూ తలపెట్టకు. ఈ లోకంలో అంతా అశాశ్వతమైనది, నిలకడ లేనిదే. అందువల్ల దేనిని గురించీ బెంగపెట్టుకుని తలక్రిందులయే అవసరం లేదు. ఏది శాశ్వతమో, నిత్యమో, నాశనము లేనిదో, అనంతమో అదే నిజానికి నీవు జయించి స్వాధీనపర్చుకోవలసినది. అదియే దివ్యతేజస్సు, దివ్య ప్రేమ, దివ్యజీవనము. అదే సర్వోన్నత ప్రశాంతత కూడా. అదియే పరిపూర్ణ ఆనందము. సర్వాధిపత్యము. ఈ భూమిమీద అదే సర్వోన్నత అభివ్యక్తీకరణ. విషయములు తాలూకు అన్యోన్యాశ్ర యత్వము, సాపేక్షభావము నీకు కలిగినపుడు నీవొక అడుగు వెనుకకు వేసి నిదానంగా విషయాలు దర్శిస్తావు. నిశ్చలంగా ఉండగలుగుతావు. దివ్యశక్తిని ఆవహానం చేస్తావు. జవాబు కోసం ఎదురుచూస్తావు. సరియైన పరిష్కారం అందుతుంది. ప్రశాంతచి త్తము లేకుండా నీకు సరియైన సమాధానం రాదు. అంతరంగ ప్రశాంతత పొందేందుకు సన్నద్ధమవు. చిన్నదే అయినా ప్రయత్నం ప్రారంభించు. ఒక అలవాటుగా మారేవరకు సాధన చెయ్యి.

*

ఈ సుళ్లు తిరిగే శక్తుల నుంచి వెనుకకు మరలి ప్రశాంతసీమలకు చేరుకున్నప్పుడు నీకిదంతా ఎంత భ్రమయో తెలుస్తుంది. మాన వాళి అంతా పరస్పరం ఒకరికి వ్యతిరేకంగా మరొకరు అడ్డుప డుతూ, తడపడుతూ, గ్రుడ్డిగా కలయతిరుగుతూ, తామేం చేస్తు న్నామో, ఎందుకు చేస్తున్నామో తెలియక తారట్లాడే పరిస్థితి నీకు తెలుస్తుంది. ఇదే జీవితం అనుకుంటారు. ఇది నిజజీవితం కాదు... అసలైన జీవనకార్యకలాపమూ కాదు. ఇది పనికిమాలిన సంక్షోభం. నేను మాట్లాడే నిశ్శబ్దత అంతరంగ నిశ్శబ్దత. చేసే కర్మల రణ గొణధ్వనిలో బంధితులైనవారికి అసాధ్యం. చేసే పనికి, దాని చలి తచాలనాలకి అతీతంగా ఉండేవారికే యిది సాధ్యం. అప్పుడే నిత్యా సత్యచైతన్యం లోనికి అడుగిడగలుగుతారు. అపుడే వారికేది కర్త వ్యమో (true action) తెలిసొస్తుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

రోజుకో గంట ప్రయత్నించు

మీలో ప్రతి ఒక్కరు తప్పక ప్రయత్నించండి. అది ఎంతోసేపు పట్టదు. రోజు మొత్తం మీద ఒక గంట. ఆ గంటసేపు పూర్తిగా అవసరమైనది మాత్రమే మాట్లాడండి. అంతకు మించి ఒక్క మాట ఎక్కువా వద్దు. తక్కువా వద్దు. ఖచ్చితంగా మాట్లాడవలసిందే మాట్లాడండి....

ఇలా నిత్యజీవితంలో మీకు సౌకర్యవంతముగా ఉన్నపుడే ఆ గంట సమయాన్ని వెచ్చించండి. ఆ సమయంలో మిమ్మలని మీరు పూర్తిగా గమనించండి. అపుడు ఏమన్నా మాట్లాడవలసివస్తే కనీసంగా అవసరమయినది మాత్రమే... అంతకు మించి మాట్లాడకండి.

ఇలా చేస్తూ ఉన్నపుడు మీరు ఎదుర్కోబోయే మొదటి సమశ్య... అసలింతకీ ఖచ్చితంగా అవసరమయినది ఏదీ కాదు అన్నదే. నిజానికి ఇది కూడా స్వాధ్యాయనమే.... దీన్ని ఇంకా మీరు రోజు రోజుకి మెరుగుపర్చుకోగలరు. తరువాత మీరే చూస్తారు. ఏమీ మాట్లాడకుండా ఉన్నంతవరకు పూర్తిగా నిశ్శబ్దంగా ఉండటం కష్టమనిపించదు. కాని మీరు మాట్లాడటం మొదలుపెడితే ఎన్ని మాటలు మాట్లాడినా అవి నిష్ప్రయోజనమయినవే... నిజానికి మాట్లాడే అవసరమే అసలు ఉండదు.

ఇదిగో ఈ విధమైన అభ్యాసాన్ని వచ్చే శుక్రవారం వరకు మీకు ఇస్తున్నాను. దీనిలో మీరు ఏ మేరకు సఫలీకృతులు అవుతారో చూద్దాం. ఈ వారం చివరిలో దీనికై ప్రయత్నిస్తూ ఎవరెవరు ఎంతవరకు సఫలీకృతం అయ్యారో తెలుపుతూ ఒక సంక్షిప్తమైన వివరణ ఇవ్వండి.

*

తరువాత శుక్రవారం క్లాసులో అమ్మ ఇలా సూచించారు. వాక్కు నియంత్రణపై మీరు నోటు చేసుకొన్న వివరణలను నేను చదివాను. దీనికి సంబంధించి చాలామంది చాలా గంభీరంగా ప్రయత్నించారు. అట్లాగే మీ మీ ఫలితాలను చూచి నేను సంతోషిస్తు

న్నాను. దీనిని ఇంకా మీరు కొనసాగిస్తూ ఉంటే మంచిగా ఉంటుందని నేను విశ్వసిస్తున్నాను. మీలో ఒకరు వ్రాసింది పరిశీలించాను. అది ఎంతో నిజం. అది ఏమిటంటే ఈ అభ్యాసాన్ని గనుక ప్రారంభిస్తే ఇక ఆపడానికి కారణమే ఉండదు. ఇలా రోజుకు ఒక గంటసేపు అని అనుకుని మొదలుపెడితే అది 'అవసరం' అవుతుంది. తరువాత అలవాటుగా మారుతుంది. దానిని ఇక ఎంతో సహజంగానే కొనసాగించవచ్చు.

నిజంగా మీ అభ్యాసం, మీ ప్రయత్నం ఇట్లాంటి ఫలితాన్నే ఇస్తే అది ఎంతో గొప్ప విషయమే.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: సి. హర్షవర్ధన్

స్థిరశక్తిని ఉపయోగించుట

స్థిరశక్తి అంటూ ఒకటి ఉంటుంది. అది మీకు ఎలా వివరించాలి? చూడండి, క్రీడలలో ప్రత్యర్థుల నుంచి దాడిని ఎదుర్కోనటం, తిరిగి వారిపై దాడి చేయడం అనేవి ఉంటాయి కదా. అలాటిదే స్థిరశక్తికి క్రియాశక్తికి మధ్యనుండే వ్యత్యాసం. అర్థమైందా? స్థిరశక్తి అన్నింటిని ఎదిరించి నిలబడ కలిగేది. దానిపై ఏది పని చేయలేదు, దానిని ఏదీ తాక లేదు, ఏదీ కదల్చలేదు – అది నిశ్చలమైనది. అజేయమైనది. క్రియాశక్తి ఆచరణాత్మకమైనది. అప్పుడప్పుడది ముందుకు దూసుకెళ్లి ఒక్కోసారి దెబ్బతినవచ్చు. అంటే క్రియాశక్తి ఎల్లప్పుడు విజయవంతంగా ఉండాలనుకుంటే, దానికి స్థిరశక్తి సుస్థిరమైన ఆధారంగా ఉండాలి.

నీవేం చెప్పాలనుకుంటున్నావో నాకు తెలుసు – మనిషికి శక్తిని గురించి తెలిసేది అది క్రియాశీలకమైనప్పుడేనని; పని చేస్తే తప్ప దానిని శక్తిగా మనిషి పరిగణించడు. పనిచేయకపోతే, దాని వైపు కన్నెత్తైనా చూడడు. ఈ క్రియాశూన్యత వెనుక నుండే మహత్తరశక్తిని అర్థం చేసుకోలేడు – ఎప్పుడూ కూడ, క్రీయాశీలశక్తికి

మించిన తీవ్రతను కలిగిన అమోఘశక్తిని గమనించడు. దీనిని నీపైనే ప్రయోగించుకొని చూడు. అవాంఛనీయమైనదేదైనా ఎదురైనప్పుడు, ప్రశాంతంగా, చలించకుండా, కదలకుండా ఉండగలుగుట చాలా కష్టం – అందుకు వ్యతిరేకమైన మాటలుకాని, చేతలుకాని – అంత ఘాటుగా, అంత తీవ్రంగా ప్రతిస్పందించకుండా ఉండగలుగుట కష్టం. ఎవ్వరైనా నిన్ను అవమానించారనుకో. అట్టి అవమానాన్ని ఎదుర్కొంటూ కూడ, నీవు చలించకుండా (కేవలం బాహ్యంగానే కాదు, పరిపూర్ణంగా) ఏ రకంగానూ ప్రభావితుడవు కాకుండా ఏ ఒక్క సంజ్ఞ కూడా చేయకుండా, ఒక్క మాట కూడా అనకుండా వుండగలుగుతే నీవు మహాశక్తివంతుడవన్న మాట. బాహ్యంగాను, అంతర్గతంగాను, నిన్ను ఏ అవమానము స్పృశించలేదు. నిశ్చలహృదయుడవై ఉండగలుగుతావు. నిశ్చల ప్రశాంతత కలిగి ఉంటావు. ఏమాత్రము కలత చెందవు. నీ బుద్ధి ప్రతిస్పందనలతో సమాధాన మీయదు. ముష్టియుద్ధం చేయాలని నరాలు గట్టిగా బిగబట్టవు. దెబ్బకి దెబ్బ తీయాలనిపించదు. నీవలాగ స్థాణువులా ఉండగలుగుతే నీలో స్థిరశక్తి ఉన్నదన్న మాట. మాటకి మాట, దెబ్బకి దెబ్బ, ఆందోళనకి ప్రత్యాందోళన – వీటన్నిటికంటె కూడా అది అనంతమైన అతీతశక్తి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసపతి, జానకి

నీ వనుగ్రహించిన ప్రశాంతత లోలోన పదిలపర్చుకునే కటాక్షం ప్రభూ!
విధ్వంసగర్జనల వినాశకర (అనంత) కాలమధ్యంలో.

శ్రీమాత

తీరిక సమయంలో

నిత్యజీవితంలో మనకు తరచు తీరిక కల్గటం కద్దు. ఈ తీరిక కొన్ని క్షణాలే కావచ్చు లేదా కొన్ని గంటలు కావచ్చు. కొందరు ఈ తీరుబాటు కాలాన్ని సత్కాలక్షేపం, పుస్తకపఠనం లాంటివి కోసం వినియోగించవచ్చు. జనసామాన్యం ఈ కాలాన్ని వృథా చేయటం మనము నిత్యము గమనించవచ్చును. ఇందు వయో భేదము లేదు. చిన్నా, పెద్దా అందరికీ వర్తిస్తుందనటంలో సందేహం లేదు.

మనకు లభించిన తీరికను వృథా చేసుకోకుండా చక్కగా వినియోగించుకోవటానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నవి. వీటిలో ముఖ్యమైనదే ఆత్మపరిశీలన. గతస్మృతులను విశ్లేషించుకోవటమే. కాస్తంత తీరిక దొరిగిన తరువాత "హమ్మయ్య! ఇప్పటికి కాస్త తీరుబడి దొరికింది. దీనిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఈ జంఝాటం నుంచి బయటపబడి జీవితం సార్ధకం చేసుకోవాలి. నిత్యమైన సత్యస్వరూపం ఆకళింపు చేసుకోవాలి" అని తపన చెందాలి. ఈ తపన ప్రతి నిత్యము ప్రతిబింబిస్తే, నీకు మార్గమంతా పూలబాటే. వృథా కాలయాపనతో దుర్వినియోగం చేసుకొంటే జీవితచరమాంకంలో కాలాతీతమై దుఃఖమే నీకు శరణ్యాము. అందువల్ల లభించిన అవకాశాలన్నిటినీ సద్వినియోగం చేసుకొని, జీవితధ్యేయాన్ని గ్రహించుకొని, ఆ లక్ష్యము చేరుకోటానికి కృషి చేయాలి.

మనము కార్యవిహీనులమైనపుడు ఒక విధమైన అశాంతికి లోనుకావటం సహజం. ఆ స్థితి నుంచి బయటపడటానికి ఏదో ఒక వ్యాపకం పెట్టుకోవటం జరుగుతుంది. కొందరు వాహ్యాళికి వెళ్ళవచ్చు. మొక్కల పనితో కాలక్షేపం చేయవచ్చు. మరేదైనా చేయవచ్చును. వీటన్నింటినీ మించినది, ఉత్తమమైనది మరొకటి ఉన్నది. సముద్రతీరానగాని, నదీతీరానగాని, ఏదైనా చెట్టు క్రింద గాని చక్కని స్థలము ఎంపిక చేసుకొని, స్థిరముగా కూర్చొని నీ

జీవితగమ్యమేమిటి, దానిని ఎలా సార్ధకం చేసుకోవాలి, ఈ సుఖ దుఃఖాల వలయం నుంచి ఎలా బయటపడాలి అని విశ్లేషించుకో.

*

ఈ పుడమిన జన్మించటం పూర్వజన్మ విశేషమే. ఈ జగన్నాటకంలో ఉచితమైన పాత్ర పోషించి, జన్మసార్ధకం చేసుకోవాలి. ఇందుకు జీవుడు మానసికంగా ఉన్నతస్థితిని అందుకోవాలి. లేకపోతే ఇంతే సంగతులు. జీవుడు చైతన్యవంతుడైనకొద్దీ, వానియందు ఈ తత్వము ఉన్నతస్థితిని చేరుకొంటుంది. ఈ తరుణంలో పూర్వమెన్నడూ గోచరించని విచిత్రమెన మానసికస్థితికిలోనై, తాను కారణజన్ముడన్న భావనతో స్వార్ధరహితుడై, కార్యరంగంలోకి దూకటం సంభవిస్తుంది. ఈ జగత్తులో ప్రస్తుతం జరుగుతున్నదిదే. మరో మార్గం కానరాదు. "ఈ పృథ్విపై కాలు మోపాను కాబట్టి నా కర్తవ్యం నిర్వహించాలి. నా చైతన్యస్వరూపంతో ఈ సర్వసృష్టిని చైతన్యవంతం చేయాలి" అని సంకల్పించాలి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: శ్రీశరణ్

ఈ పుడమిన జన్మించటం పూర్వజన్మ విశేషమే. ఈ జగన్నాటకంలో ఉచితమైన పాత్ర పోషించి, జన్మసార్ధకం చేసుకోవాలి.

శ్రీమాత

అనుభూతిని పొందేదెలా?

మనము అనేక వేదాంతగ్రంధాలు పఠించవచ్చు గాక, ఆధ్యాత్మిక బోధలు, పురాణశ్రవణం చేయవచ్చు గాక. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తు. దివ్యానుభూతి మరొక ఎత్తు. ఈ అనుభూతి క్షణికమైనా, శత కోటి ప్రవచనాలుగాని, బోధలుగాని, ఈ అనుభూతికి సాటిరావు.

అయితే ఈ అనుభూతి ఎలా సాధ్యం, దీని మార్గమేమని ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది.

మున్ముందుగా నీవు అంతర్ముఖుడవు గావటం తప్పనిసరి. అటు పిమ్మట నీ అంతరంగంలోని అంతరాంతరాలను చొచ్చుకొనిపోయి, మరుగునపడి ఉన్న నీ సత్యస్వరూపాన్ని శోధించి గ్రహించుకో. అలా నిన్ను నీవు క్రమక్రమంగా విశ్వమంత విశాలంగా, విస్తృతపర్చుకొని అవధులు దాటిపో. ఇది ఎంతో నిశ్చల నీరవ ప్రశాంతతలో జరగాలి. ఈ ప్రశాంతత మనసును నిశ్శబ్ద పరిచి, ప్రాణికమును నిశ్చలపరుస్తుంది.

ఈ అభ్యాసం అవిచ్ఛిన్నంగా సాగిపోవాలి. కాలక్రమేణా బాహ్యచైతన్యానికి అంతుచిక్కని ఒకానొక సత్యస్వరూపం నీకు సాక్షాత్కరిస్తుంది.

ఈ పరిణామమంతా ఒకానొక కృపావిశేషమని గ్రహించు. అజ్ఞానచీకట్లు తొలగిపోగా, సత్యస్వరూపాన్ని గ్రహిస్తావు. ఈ తత్వము నీ ముందు నిలకడగా ఉండుటకు నీకు నిత్యము ఈ సాధన తప్పనిసరి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: శ్రీశరణ్

చైతన్య విస్తృతి

వీలైతే చైతన్యాన్ని విస్తృతపర్చుకోవాలి. చైతన్యాన్ని విశాలపర్చుకోవాలని అనుకున్న ఒకతను నాకు తెలుసు. అందుకు అతనొక మార్గం కనుగొన్నట్లు చెప్పాడు. రాత్రి ఆరుబయట ప్రదేశంలో వెల్లకిలా పడుకుని నక్షత్రాలను తిలకిస్తూ వాటితో తాదాత్మ్యం చెంది విశాల విశ్వంలోకి సాగిపో. నిన్నూ నీతో పాటు ఈ భూమిని, ఈ భూమిపైన ఉండే అల్పమైన వాటినన్నిటినీ పూర్తిగా అధిగమించి అవధిలేని ఆకాశమంతగా విస్తృతిచెందు. విశ్వమంత విశాలమని అనలేము. మనకు కనిపించే విశ్వం అణుమాత్రమే కదా! నక్షత్రమండలంతో కూడిన ఆకాశమంత విశాలంగా అయిపో. ఆ రకంగా నీలోని మలినాలు జారిపోతవి – ఆ కొంతసేపైనా. విషయపరిజ్ఞానం విస్తృతి చెందుతుంది. ఇది ఒక మంచి శిక్షణ (exercise)

*

ప్రశ్న: మా చైతన్యాన్ని ఎలా విశాలపర్చుకోగలం శ్రీమాతా!

విశాలపర్చుకోవటమా? ఇందుకు పలుమార్గాలు. అన్నిటి కన్నా సులువైన మార్గం – సువిశాలమైనదానితో తాదాత్మ్యం చెందటం. నీకు ఎప్పుడైనా సంకుచిత, పరిమిత ఇచ్ఛ, చైతన్యంతో ఒక పెట్టెలాటి ఇరుకు స్థలంలో బంధింపబడిన భావన కల్గిన పుడు సువిశాలమైనదానిని గురించి ఆలోచించటం మొదలుపెట్టు. ఉదాహారణకి – సముద్రమంత విశాలమైనది ...అది అలా అలా అంతం లేకుండా అన్ని వైపులా ముందు, వెనుకా, నలుదిశలా విస్తరించి, ఆవలి తీరం అగుపించకుండా సాగిపోతూంటే, ఆ అనంతంలో నిన్ను నీవు పోల్చుకున్నప్పుడు హద్దులు కానవు. అంతా విశాలత్వమే. అలాటి సముద్రంపై తేలియాడిపోతున్న భావన కలుగుతుంది. ఇది చాలా సులువు. అప్పుడు నీ చైతన్యాన్ని విస్తృతపర్చుకోగలవు.

కొంతమంది అంతరిక్షం వైపు తిలకిస్తూ నక్షత్రాల మధ్య అనంతమైన ఖాళీ స్థలాలను ఊహిస్తారు. అనంత విశాల విశ్వంలో భూమండలం అల్పమైన బిందుమాత్రంగా ఉంటుంది. నీవు దానిపై ఒక కీటకంకంటె చిన్నగా భావించు. అంతరిక్ష స్థలాల మధ్య తేలిపోతూన్నట్లు భావించు. అంతకంతకు ఇతోధికంగా పెరిగి పోతూ దూరతీరాలకు సాగిపోతూన్నట్లు భావించు. ఈ విధంగా కొంతమంది కృతకృత్యులవుతారు.

భూగోళం పైన ఉన్న వస్తువులతో తాదాత్మ్యత చెందటా నికి ప్రయత్నించే మార్గాలు కూడా ఎన్నో ఉన్నాయి.

చైతన్యాన్ని విస్తృతి పర్చుకునే మానసిక మార్గాలు కూడా ఎన్నో! నీకు విసుగు, బాధ కలిగినపుడు నిరవధికమైన కాలాన్ని గురించి, అపారంగా పరివ్యాప్తమై ఉన్న ప్రదేశాన్ని గురించి, గతం, భవిష్యత్తుల గురించి ఆలోచించటం ప్రారంభించు. అనంతమైన కాలంలో ఈ క్షణం ఎంత! కనురెప్పపాటంత. మనిషి ఎంత అల్ప మైనవాడు! ఊహించుకోగలగాలి. స్వల్పమైన ఈ భూమండలం మీద క్షణికమైన చైతన్యస్పందనకి బాధపడటం, దాని గురించి విచారించటం దేనికి! ఆ అవగాహనతో ఆలోచిస్తే జీవితసంఘటనలకు పెద్ద ప్రాముఖ్యాన్ని ఇవ్వటం ఎంత హాస్యాస్పదమో తెలుస్తుంది. ఈ సదవగాహన నీలో ఉన్నప్పుడు ఏ చికాకు, బాధ అయినా ఇట్టే తుడుచుకుపోతాయి. దేశకాలాల గురించి అనంతత్వం, నీ అల్పత్వం నీకు యెరుక అయినపుడు నిన్ను ఏ బాధరబందీలు బంధించవు. అన్ని బంధాల నుంచీ విముక్తుడవు కాగల్గుతావు. ఎంతటి గాఢవిచారమూ నిన్ను స్పృశించదు. కావల్సినది సక్రమ ఆలోచనావిధానము. అదే కనుక ఉంటే అల్పమైన అహం నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది.

*

మనో, ప్రాణిక, భౌతికస్థాయిలలో ఉద్రిక్తతలు సడలించే విధానం వేర్వేరుగా ఉంటుంది. అయినా హేతుబద్ధమైన పద్ధతి ఒకటే. ఉద్రిక్తత, ఆమోదయోగ్యంగాని ప్రతికూల పరిణామం వైదొలగినపుడు – ఇది తాత్కాలిక నిరోధం మాత్రమే అనిపిస్తుంది. ఇంకా బాధ

ఉన్నా కూడా ఉద్రిక్తతలు సడలిన తరువాత నీవు విస్తృతమయే ప్రయత్నం చేయాలి. నేను విశాలమవుతున్నాను, అనే భావనలో ఉండాలి. ఎన్నో మార్గాలున్నాయి ఇందుకు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

ఏకాగ్రతా శక్తిని తీవ్రపర్చటం

ప్రశ్న: చేసేపని శక్తివంచనలేకుండా చేయాలనుకున్నప్పుడు కొంచెం ఎక్కువ సమయం అవసరమవుతుంది. సమయం ఉండదు. హడావిడిగా ఉంటాం. అలా హడావిడిగా ఉన్నా కూడా శక్తివంచన లేకుండా పనిచేయటం ఎలా?

ఇది చాలా ఆసక్తికరమయిన అంశం. ఒకప్పుడు దీనిని గురించి సవివరంగా మాట్లాడాలనుకున్నాను. తొందరలో పనులు సాధారణంగా అసమగ్రంగా, అంతబాగా చేయలేకపోవటం జరుగుతుంది. అయితే ఇక్కడ ఒక మార్గం ఉంది. అది నీ ఏకాగ్రతను తీవ్రపర్చటం. దీనివల్ల నీకు సగం సమయం కలిసివస్తుంది. సాధారణ విషయాన్నే ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. స్నానం చేయటం, వస్త్రధారణ ఈ పనులు చేయటానికి తీసుకునే సమయం వ్యక్తికీ, వ్యక్తికీ మారుతుంది. తొందరపడకుండా కాలయాపన చేయకుండా ఈ పనులు చేయటానికి అరగంట పడుతుందనుకుందాం. నీవు హడావిడిగా చేస్తూన్నపుడు – సరిగా స్నానం చేయలేకపోవచ్చు లేదా వస్త్రధారణలో లోపం గలుగవచ్చు. కాని మరియొక పద్ధతి ఉంది. చేసే పనిలో శ్రద్ధ, శ్రమలతోపాటు ఏకాగ్రత పాటించటం. చేసే పనిలోనే శ్రద్ధ వహించి ఏకాగ్రత పాటించి సరిగ్గా అవసరమైనంత సమయమే తీసుకుని చేసినపుడు, అరగంటలో చేసే పనిని పదిహేను నిముషములలోనే ముగిస్తావు. మరింత సమర్ధవంతంగా చేస్తావు. ఇది నీ తీవ్రమైన ఏకాగ్రతవల్ల సాధ్యం అవుతుంది.

అబ్బో! ఏ పనైనా సమర్ధవంతంగా చేయటానికి సమయం పడుతుంది అనుకునేవాళ్లకి ఇది సరియైన సమాధానం. నీవు చేసే పని ఏది కానీ – చదువు, ఆట, పని – ఒకటే పరిష్కారం. ఏకాగ్రతాశక్తిని ఇనుమడింపచేయి, తీవ్రతరం చేయి. ఏకాగ్రతా సౌలభ్యం నీవు సంతరించుకున్నపుడు నీకు అలసట కూడా అనిపించదు. సహజంగా మొదట్లో కొంత టెన్షన్ ఉంటే ఉండవచ్చు. అలవాటుపడితే క్రమంగా అదీ తగ్గుతుంది. నీ అలసట ఏకాగ్రతవల్ల కాకపోవచ్చు. వేరే పనులలో నిమగ్నమైన కారణంగా ఏకాగ్రత లోపించడం వల్ల కాకపోవచ్చు. ఏకాగ్రతాశక్తి పనులను మరింత సమర్ధవంతంగా, తొందరగాను జరిపిస్తుంది. ఈ రకమైన కార్యనిర్వహణలో నీవు ఉన్నతంగా యెదుగుతావు. లేకపోతే నీలో అనాసక్తత చోటు చేసుకుంటుంది. ఇది మరింత ప్రమాదకరం. అశ్రద్ధ అనాసక్తతకి మారుపేరు అవుతుంది.

*

ప్రశ్న: ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటి?

చెదరిన చైతన్యతంతువు లన్నిటినీ సరిగా కూడతీసి ఏకోన్ముఖం కావించి, ఒకే సమగ్రభావనకి కేంద్రీకృతం కావించటం. పరిపూర్ణమైన ఏకాగ్రత సాధించి చేపట్టిన కార్యక్రమ పురోగమనం సత్వరమయి పూర్తి అవుతుంది. శిక్షణలో కండరాలను కూడతీసినట్లుగా, ఏకాగ్రతను, కూడతీసి పెంపొందించగలం. శిక్షణా పద్ధతులు, ఏర్పాట్లు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. అతిహీనమైన దుర్బలుడు కూడా క్రమశిక్షణతో శక్తివంతుడు కాగల్గుతాడు. ఇచ్ఛాశక్తి నిలకడగా ఉండాలి. రెపరెప లాడకూడదు.

ఇచ్ఛ (the will), ఏకాగ్రతనలవర్చుకోవాలి. క్రమంత తప్పని శిక్షణ, అనుసరించే విధానములపై ఆధారపడి ఉంటుంది. If you will you can చేయాలనే బలమైన ఇచ్ఛ ఉంటే, సాధిస్తావు. ఎందుకిది అంతా! ఏమిటీ ఉపయోగం! అనే నీరసమైన ఆలోచనలు రాకూడదు. నేనే పనికి తగను; నాలో ఆ లక్షణాలు లేవు; ఏమీ చేయలేను – అనుకోవటం శుద్ధతెలివితక్కువ.

మూలం: శ్రీమాత

పనిలో మమైక్యత

ఒక ఆట కానీ, పుస్తకరచనగానీ, చిత్రలేఖనం, సంగీతం లేదా ఒక పరుగుపందెం యే పనైనా, అది యే రకమైనదైనా, యెంత చిన్నదైనా సమగ్రంగా, చక్కగా చేయాలంటే అందులో పూర్తిగా నిమగ్నమయిపోవాలి. ఈ పని నేను చేస్తున్నానే అహంభావం వుండకూడదు. చేస్తున్న పని విజయవంతమై సఫలం కావాలంటే పనిలో లీనమయిపోవాలి. అదే గొప్ప ప్రగతి. చేసే పని ఎంత చిన్నదైనా యిది ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. ఒక ఆసక్తికరమయిన సంఘటన తీసుకుందాం. ఒక సీసాలో ద్రవం మరొక సీసాలో నింపాలి. అలా నింపాలంటే యెంతో క్రమశిక్షణ, శారీరక నైపుణ్యం కావాలి. సీసాని ఒడుపుగా పట్టుకొని, జాగ్రత్తగా అది పక్కలకి జారకుండా ఏకధారగా, ఏకాగ్రతతో రెండో సీసాలోకి వొంపాలి. పూర్తిగా నిండేవరకు యింకో ధ్యాస వుండకూడదు. నింపే సీసా, నింపబడే సీసా, నింపే కార్యక్రమం – అంతా నీవే కావాలి. మొత్తం ఈ ప్రక్రియకి ప్రతిరూపంగా నీవు మారిపోవాలి. అప్పుడంతా సవ్యంగా సాగుతుంది. ఇది ఒక క్రమశిక్షణ. ఏమాత్రం యేమరుపాటుగా వున్నా, లేదా నీ పనితనానికి నువ్వే మురిసిపోతూ దృష్టి చెదిరినా, మరుక్షణమే చెయ్యి జారడమో, వణకడమో జరుగుతుంది. అంతే! అంతవరకు యెంతో చక్కగా అవుతున్న పని మొత్తం పాడవుతుంది. ఏ పనైనా అంతే. అలాగే అవుతుంది. అందుకనే క్రమశిక్షణ అలవడటానికి పని వొక మంచి సాధన. సవ్యంగా నిర్వర్తించే పనిలో తాదాత్మ్యత, ఏకాగ్రత ఉంటాయి. లేకుంటే పని సరిగ్గా జరగదు. పనిలో కర్తృత్వభావం రానీయకూడదు. ఆలోచనలు రానీయకూడదు. అలా చేస్తే పని ధ్వంసం అవుతుంది. చేతిలో గాజుసామాను ల్లాంటివి వుంటే కింద పడి ముక్కలవుతాయి. వండుతున్న పదార్థం మాడిపోతుంది. బంతాటలో బంతి తప్పుతుంది. అందుకే పని అంటే క్రమశిక్షణ అన్నది. నేర్పుగా పని చేయాలంటే మరి యిదే పద్ధతి.

ఒక రచయిత పుస్తకం వ్రాస్తున్నాడనుకుందాం. తననో గొప్ప రచయితగా అనుకుంటూ వ్రాస్తే అదొక చెత్తరచనగా తయారవుతుంది. ఆ రచనలో రచయిత వ్యక్తిత్వవాసనే తప్ప దానికి విలువ వుండదు. అలాగే చిత్రలేఖనం చేసే చిత్రకారుడు అహంభావి అయితే, ఆ చిత్రాలు నిర్జీవంగా, అందవిహీనంగా, నిస్సారంగా ఉంటాయి. అలాకాక తాను సృష్టించవలసినదానితో మమేకమై, రంగులు, కుంచె, చిత్రలేఖనము, కేన్వాసు – అంతా తానే అయి తనను తాను మరచి చిత్రం గీసినపుడు, అది ఒక అద్భుత కళాఖండం కాగలదు. అందుకే ప్రతి పనికి, ప్రతి వొక్క పనికీ కార్యదీక్ష కావాలి. ఏకాగ్రతతో అందులో లీనమయిపోవాలి. ఆ విధంగా చేసిన పని యే తపస్సుకీ తీసిపోదు. శ్రద్ధలేనిది యేదైనా, చివరికి తపస్సు అయినా సరే! ఉపయోగం లేనిదే. నిన్ను నువ్వు చూసుకుంటూ నీలో నువ్వే "నేనేమైనా అభివృద్ధి సాధించానా? ఇంకా బాగా చెయ్యాలా? నా సాధన ఫలిస్తుందా?" అనుకుంటూ చెయ్యడం నీ అహాన్ని అపరిమితంగా పెంచుకోవటమే తప్ప వేరే పురోగతి ఉండదు.

ఆత్మన్యూనతాభావం, పరిమితత్వం, అల్పత్వము, బలహీనత – ఈ భావాలు ఎలా వస్తాయంటే నీ యొక్క 'స్వ' సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన అహంకారప్రవృత్తిలో చిక్కుకునిపోయి ఉండటం వల్ల. నిన్ను నీవు విస్తృతపర్చుకోవాలి. అన్ని వైపులా తెరుచుకొని వుండాలి. నీ మీద శ్రద్ధకంటే చేస్తున్న పని మీద పూర్తి దృష్టి వుంచాలి. అది అన్నింటికంటే శ్రేష్ఠమైన మార్గం.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: నడిమింటి విజయలక్ష్మి

దృఢసంకల్పం

ప్రశ్న: మాతా! సంకల్పాన్ని బలోపేతం చేసుకొనడం ఎలా?

శ్రీమాత: కండరాలను బలోపేతం చేసుకొనే విధంగానే అభ్యాసంతో కూడిన క్రమపద్ధతి ద్వారా సంకల్పాన్ని కూడ బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. నీవు చేయదలచిన ఒక చిన్న విషయాన్నే తీసుకో. అల్పమైనదే – అలవాటుగా చేస్తూన్నది. అప్రధానమైది అయినా నిర్బంధంగా ఆ పని చెయ్యి. నిన్ను నీవు నిర్భంధించుకుని మోయనవసరంలేని బరువు క్రమం తప్పకుండా మోస్తూన్నట్లుగా నిర్వర్తించు. ఇలా అల్పవిషయాలతో ప్రారంభించి అనల్ప విషయాలు క్రమం తప్పకుండా నిర్వహించు. ఇలా చేస్తూంటే నీ అంతట నీవే ఇలా బలమైన స్వతంత్ర సంకల్ప శక్తిని సంతరింపచేసుంటావు.

ప్రశ్న: మాతా! దోషాలు అని తెలిసికూడా, అవి చేయటానికి ప్రచోదింపబడతాడు. మరి అప్పుడు?

శ్రీమాత: దేనిచేత ప్రోత్సాహింపబడుతుంటాడు? ఇలా సంభవిస్తూంటుంది. నిమ్నప్రకృతి నిశ్చైతన్య జంతుప్రవృత్తి నిన్ను నిర్దేశించి చేయకూడని పనులు చేయిస్తాయి. ఇక్కడ నీవు ఎంపిక చేసుకోవల్సినది రెండింటిలో ఒక్కటి. అది నీ బలమైన ఇచ్చాశక్తియా లేక బలహీనతకి తలొగ్గుటమా – ఈ సవాలు నీకెప్పుడూ ఎదురౌతూనే ఉంటుంది. నీది దివ్యసంకల్పమై, సత్యసంధత కల్గివున్నప్పుడు పొరపాటు పనిని తిరస్కరించగలిగే శక్తి నీకు వుంటుంది. "నా వశం కాదు" – అనుకోవటం బలహీనత, సాకు. అది నిజం కాదు. అంటే నీవు సక్రమార్గంలో విషయాలు కోరటం లేదన్నమాట. వద్దు, కావాలి – అని నిశ్చయించుకునే సావకాశం నీ కెప్పుడూ ఉండనే ఉంటుంది. బలహీనత వైపు మొగ్గు చూపినపుడు అందుకు ఏదో సాకు వెతుకుతావు. "నా తప్పు కాదు యిది, నాకంటే బలీయైనది అది" – అంటావు. విషయాలు నీకు మించి బలీయంగా ఉన్నాయంటే అది నీ పొర

పోటే. నీ ప్రచోదనలు కావు అవి. నీవు సచైతన్యమైన అంతరాత్మవు. నీకు వివేకవంతమైన ఇచ్ఛ ఉన్నది. నీ కర్తవ్యమెప్పుడూ ఒక్కటే. నిమ్న కామనలయొక్క ప్రచోదనలకు అతీతంగా ఉండాలి.

ప్రశ్న: మధుమయీ మాతా! మేము మా నిర్ణయాన్ని స్థిరం చేసుకొనుట ఎట్లు?

శ్రీమాత: స్థిరం చేసుకొనాలని కోరుకొనుట ద్వారా (నవ్వు) ఇది పరిహాసంగా కనిపించవచ్చు. కాని ఇది నిజం. నీవు నిజంగా కోరుకునివుండవు. అది నీ నిజాయితీ లోపం. నీవు నిష్కాపట్యంగా పరిశీలించి చూస్తే, అది యిలా వుండాలని నీవు నిశ్చయించుకొని వున్నట్లు గ్రహించగలవు. కాని నీ సంకల్పం క్రింద అనిశ్చితంగా వున్నదే ముందుకు వచ్చుటకు సందేహంతో వేచివుంటుంది. నీవు నీలో దాగియున్న దీనిని గుర్తించి నిష్కాపట్యంగా అభిలషిస్తే, అది బాహ్యానికి వచ్చి, నీవు చేయరాదని నిర్ణయించుకొన్నదానిని నీవు చేయునట్లు చేస్తుంది.

కాని నీవు నిజంగా దృఢంగా అభిలషిస్తే నీవు కోరుకున్నదానిని చేయకుండా యీ ప్రపంచంలో యేదీ అడ్డగించజాలదు. నీ సంకల్పం రెండుగా చీలి వుంటుంది. నీ సంకల్పంలో అలా చీలిక లేకున్నట్లయితే, ఈ ప్రపంచంలో యేదికాని, యెవ్వరుకాని నీ సంకల్పాన్ని మార్చుకొనునట్లు చేయజాలరు.

కాకపోతే ఎలా సంకల్పించాలో తెలీదు. బలమైన కోరిక ఉండదు. నిష్ప్రయోజనకరమైన నీచ ఇచ్ఛాశక్తులు – "అది యిలా వుంటుంది. ఇంకా యిలా బాగుంటుంది. ఇంకా అలా వుంటే మరింత బాగుంటుంది. ఇంకా ఇంకా అలా అలా వుంటే అది కోరదగినదిగా వుంటుంది" ఇలా పరిపరివిధాలుగా అనుకోవటం ఇచ్ఛాశక్తి కాదు. మనసులో ఒక మూల ఎన్నో ఊగిసలాటలు – విరుద్ధంగా పనిచేస్తుంటాయి. ఏమాత్రం ఊగిసలాటైనా చాలు జరుగవల్సినది సక్రమంగా జరుగకపోవటానికి. అవగాహనతో కూడిన సంకల్పబలం, ఏకాగ్రత వుంటే, నీవు చేయాలనుకున్నది చేయకుండా ఏదీ అడ్డుకోలేదు.

వ్యక్తి కోరుతాడు. నిజమే. అలా దృఢనిశ్చయంతో సంకల్పిస్తే మంచిదే. కాని మనిషి బలహీనుడు. ఔనా? అతడు ఎల్లప్పుడు మరొకదానిపై నింద వేస్తూంటాడు. దీనికి కారణం బైట నుండి వచ్చే పరిస్థితుల ప్రభావం అనుకుంటాడు.

అంతే. ఆ క్షణం – నీకు తెలియకుండానే సాగిపోతుంది. అయ్యో! నాకు తెలియలేదే! అని వాపోతావు. నీకు ఇచ్ఛ లేదు కాబట్టి, నీకు తెలియలేదు. సంకల్పశక్తి లోపం. ఎలా సంకల్పించాలో తెలియకపోవటం.

ఎలా సంకల్పించాలో నేర్చుకొనుట చాలా ముఖ్యం, స్పష్టంగా సంకల్పించడానికి నీ అస్తిత్వాన్ని ఐక్యపరచుకోవాలి. వాస్తవానికి ఒక వ్యక్తి సమగ్ర వ్యక్తిత్వం కలిగి వుండాలంటే, అతని బాహ్యాంతరశక్తులు ఏకీకృతమై పరస్పరం సామరస్యం కలిగి వుండాలి. ఒకడు వ్యతిరేకభావాలతో లాగబడినపుడు, తన జీవితంలో మూడువంతులు తనను గురించిన ఎరుక లేకనే గడిపి వుంటే అతడు నిజమైన వ్యక్తి అనబడునా? అలాంటి వ్యక్తి పలు ప్రభావాలతో, చలనాలతో, శక్తులతో, కర్మలతో, ప్రతిస్పందనలతో కూడిన ఒక రాశిగా పిలువబడునేకాని, ఒక వ్యక్తిగా పిలువబడడు. ఒకడు దృఢసంకల్పం కలిగి వుండుటకు ప్రారంభించగానే, అతడు వ్యక్తిగా తయారగుట ఆరంభమగును. కాని అతని బాహ్యాంతర శక్తులు అనగా శారీరక, ప్రాణిక, మానసికశక్తులు చైత్యపురుషుని చుట్టూ ఏకీకృతమై, పరస్పర సామరస్యం కలిగి వుండకపోతే అతడు దృఢసంకల్పాన్ని కలిగివుండజాలడు.

నిజమైన సంకల్పం కలిగివుంటే నీవు దైవంతో 'నీ ఇష్టమే, నా ఇష్టము' అని అనగలుగుతావు. అంతవరకూ అలా అనలేవు. ఎందుకంటే దైవం కోరినదే నీవు కోరుటకు నీవు దృఢసంకల్పం కలిగి వుండాలి. లేకపోతే ఏదీ సంకల్పించలేవు. నీ సంకల్పం యాదార్థమైనదే అయితే, దైవం యేమి చేయ యిష్టపడతాడో దానినే నీవు మిక్కిలి యిష్టపడతావు. అంతట ఆయన సేవకై వుంచడానికి నీ కంటూ ఒక సంకల్పం వుండబోదు.

ఈనాటికి యిది చాలు. నేను చెప్పినదాన్ని అంతా కాదు – కొద్దిగా – కొంచెంగా – ఆచరణలో పెట్టండి. సరేనా! –

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: బి. నిరసింహయ్య

గతిసీలమైన ధ్యానము

ధ్యానం చేయటం చాలా కష్టము. అందులో అనేక రకాలైన పద్ధతులున్నాయి. ఒక భావంపై దృష్టి నిలిపి ఫలితం కనిపించేదాకా కొనసాగించడమనేది క్రియాశీలమైన ధ్యానము. సాధారణంగా ఒక సమశ్య పరిష్కారంకోసమనిగానీ, ఏదైనా రాయాలనుకున్నప్పుడుగానీ అసంకల్పితంగా ఇటువంటి ధ్యానం అందరూ చేస్తారు. కొందరు యథావిధిగా కూర్చొని ఒక భావం మీద కాకుండా వారి ఏకాగ్రతను పెంపొందిచుకోటానికి మాత్రమే ఒక బిందు స్థానం మీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారు. ఈ విధంగా చేయడంలో నీవు కృతకృత్యుడవయావంటే, ఆ క్షణంలో అది మానసిక, ప్రాణిక, దైహిక స్థానాల్లో దేనిమీదైనప్పటికీ వాటిని దాటి వేరే చైతన్యస్థాయిలో ప్రవేశిస్తావు.

మరికొందరు వారిలో కలిగే అన్ని చలనాలనూ, భావాలనూ, ఆందోళనలనూ, ప్రతిస్పందనలనూ వైదొలగించుకొని నిశ్శబ్ద, నీరవ, ప్రశాంతతను చేరుకోవాలని ప్రయత్నం చేస్తారు. కాని ఇది చాలా కష్టసాధ్యము; పాతిక సంవత్సరాలు సాధన చేసి కూడా విఫలమనోరధులైన వారున్నారు. ఇది పోట్లగొడ్డు కొమ్ములు పట్టి వంచి స్వాధీనం చేసినంత కష్టము.

ఆలోచనలను అరికట్టే ప్రయత్నం చేయకుండా, సాధ్యమైనంత ప్రశాంతచిత్తంలో ధ్యానం చేసే పద్ధతి ఒకటుంది. సాధారణంగా వచ్చే ఆలోచనలన్నీ కేవలం యాంత్రికమైనవే కాబట్టి, వాటిని ఆపుదల చేయాలంటే ఏళ్లు పడుతుంది. పైగా అది ఫలిస్తుందనే నమ్మకం కూడా వుండదు. అలా కాకుండా నీ చైతన్యా

న్నంతా కూడదీసుకొని, ప్రశాంతచైతన్యంతో వుండి, బాహ్యావిష యాలపై ఆసక్తి లేనట్లు వాటినన్నిటినీ వదిలేసి వున్నప్పుడు, నీ ఆకాంక్షాజ్వాల వున్నట్లుండి తేజోవంతమవుతుంది, అప్పుడు నీ దగ్గరకొచ్చిన వాటన్నిటినీ అందులోకి విసిరేసి దాన్ని మరింత ప్రజ్వలింపచేస్తావు. అది అలా పైకెగిసిపడుతున్నప్పుడు, నీవు దానితో తాదాత్మ్యం పొంది దాంతోపాటుగా మీదికి వెళ్లి నీ ఆకాంక్షా, చైతన్యాల చరమస్థాయికి చేరుకుంటావు. అప్పుడిక దాని ఫలితాన్ని గురించిగానీ, మరిదేని గురించిగానీ ఆలోచిం చవు. ఏదో జరగాలనే తాపత్రయం కూడా వుండదు. కేవలం ఆకాంక్ష మాత్రమే అలా పైపైకి ఎగిరిపోతూ, ఆనందాన్ని కలుగ చేస్తూ తీవ్రతరమై, నిరంతరంగా కొనసాగే ఏకాగ్రతగా పరిణమి స్తుంది. ఇక అక్కడ నుంచీ జరిగేదంతా నీవు సర్వోత్తమంగానే జరుగుతుందని నేను హామీ యివ్వగలను. ఇలా చేసినప్పుడు నీకు సిద్ధించగల అత్యుత్తమ ఘటన ఇదే. ఒక్కొక్క వ్యక్తి నను సరించి సంభావ్యతలు వేర్వేరుగా వుండవచ్చు. ఏమైనప్పటికీ నిశ్శ బ్దంగా వుండాలని చేసే ప్రయత్నాలూ, ఆభాసగా తోచిన రూపా లకు అర్థాలు చూసుకోవడమూ, నీ కొచ్చే అనుమానాల నివృ త్తికని శక్తులను ఆహ్వానించి, సమాధానం కోసం ఎదురుచూడ డమూ మొదలైనవన్నీ కూడా కృత్రిమ భాష్పవాయువు మాదిరిగా మాయమైపోతాయి. ఈ విధంగా మీది కెగిసే ఆకాంక్ష అనే జ్వాలాశిఖలో చేతనాత్మకంగా జీవించగలిగితే వెంటనే ఫలితం కనిపించకపోయినా కొంతకాలానికి ఏదో కొంత ప్రతిఫలం దక్కుతుంది.

*

నీలో పరివర్తన తీసుకొనిరాగల శక్తి ఈ క్రియాసీలధ్యాన విధానం (dynamic meditation) లోనే వున్నది. అది నిన్ను పురోగమిం పచేయగలదు. ఇది సుస్థిర ధ్యానమార్గానికి పూర్తి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. సుస్థిరంగా మనస్సు నిలుపుకొని చేసే ధ్యానం (static meditation) వల్ల నీ వునికిలోగానీ, నీ చైతన్యంలోగానీ పెద్ద మార్పుండదు.

క్రియాశీల ధ్యానం పరివర్తన కలుగచేసేది. సాధారణంగా అందరూ ధ్యానమనుకొని ఒక స్థిరత్వంలోకి వెళ్లి ఏమీ తొణక కుండా యధాస్థితికి వచ్చేస్తారు. ధ్యానంవల్ల వారిలో, వారి చైత న్యంలో ఏ విధమైన మార్పు వుండదు. వారు చలనరహితంగా వుండిపోయి, అందులో ఆనందం పొందుతారు. ఈ విధంగా ఎంత కాలమైనా ధ్యానంలో వుండగలుగుతారుగానీ, దానివల్ల ఎక్కడా ఏ విధమైన మార్పూ వారిలోగానీ, ఈ ప్రపంచంలోగాని కనిపిం చదు. అందువల్లనే శ్రీఅరవిందులు దీనికి వ్యతిరేకమైన క్రియాసీల ధ్యానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. ఇదే పరివర్తనాత్మకమైన ధ్యానము.

ప్రశ్న: అది చేయడం ఎలా?

ఇందులో ధ్యానమంటే మన వైఖరే వేరుగా వుంటుంది. ఆకాంక్ష కూడా వేరుగానే వుండాలి. అది ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో విధంగా వుండవచ్చు.... అన్నింటికన్నా ముందుగా ధ్యానం ఎందుకు చేస్తున్నారోనని ఆలోచించాలి. ధ్యానానికి విశిష్టత నిచ్చేది అదే.... అప్పుడది ఏదో ఒక పద్ధతిగా నిలుస్తుంది.

దివ్యశక్తిని నీలోకి తెచ్చుకొనే ఉన్మీలత కోసం గానీ, సాధారణ చైతన్యాన్ని నిరసించడానికిగానీ, నీ హృదయాంతరా ళాల్లోకి ప్రవేశించడం కోసమనిగానీ, నిన్ను నీవు సమగ్రంగా ఎలా సమర్పించుకోవాలో నేర్చుకోవడానికిగానీ, ఇంకా ఇలా దేనికోసమైనా ధ్యానం చేయవచ్చు. నిశ్చల, నీరవ ప్రశాంతతలో ప్రవేశించటానికని కూడా ధ్యానం కొనసాగించవచ్చు. సాధార ణంగా జనం ఇందుకోసమే చేస్తారుగాని కృతార్థత మాత్రం పొంద లేరు. ఇంతేకాక పరివర్తనాత్మకశక్తిని పరిగ్రహించాలనీ, నీలో పరివర్తన తీసుకురావలసిన స్థానాలు గుర్తించడానికీ, ఇంకా ఏ క్రమంలో ప్రగతి సాధించవచ్చో తెలుసుకోడానికీ కూడా ధ్యానం సహాయకారి అవుతుంది. నీ వ్యక్తిగత వ్యవహారాల విషయంలో కూడా ధ్యానించవచ్చు. ఏదైనా సమస్యా పరిష్కారం కోసమనీ, ఒక సమాధానం కోరిగానీ, ఏదైనా పనిలో సహాయం కావాలని గానీ ధ్యానం చేయవచ్చు.

ఎవరి ధ్యానపద్ధతి వారికుంటుంది. అయితే ధ్యానం క్రియా సీలంగా సాగాలంటే మాత్రం నీలో ఆకాంక్ష తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అప్పుడే అది క్రియాసీల ధ్యానమవుతుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా॥ ఎ. ప్రభావతి, డా॥ ఎ. వెంకటరామశాస్త్రి

నిన్ను నీవు తెలుసుకో

ముందు అసలు చైతన్యం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. దానిని యెరుకపర్చుకోవాలి. దానిని వికేంద్రీకరించాలి. అందుకు ఎంతో కృషి చేయాలి. అందులో భాగంగా, అందరికీ తెలిసినదే – స్వీయ పరిశీలన. నీ సత్వములో చైతన్యమును వర్గీకరించుకోవాలి. శరీరమే చైతన్యమా? నేను – అని పిలుచుకొనేది ఈ శరీరమేనా? కాదు కదా! శరీరము వ్యక్తీకరించేది వేరు కదా! ఇది తెలుసుకున్నాక – నీలోని ప్రేరణలు, ఉద్వేగాలు – వీటిని పరిశీలించాలి. ఒకవేళ చైతన్యమంటే అదేనా? పరిశీలించాలి. మళ్లీ చైతన్యమంటే అది కాదని తెలుసుకుంటావు. అపుడు మరి నీ ఆలోచనలు – చైతన్యమా? 'నేను' అనుకొనేది నా ఆలోచనలనా? కాదు – నా ఆలోచనలు 'నేను' కాదు అని తెలుసుకుంటావు. ఈ విధంగా పరిహరించటం ద్వారా క్రమక్రమంగా, నీకే తెలియని నీలో ఉన్న ఒకదానితో with something నీకు సంసర్గం కలుగుతుంది. "ఆ! అవును అదే నేను" – అనే అభిప్రాయం కలుగుతుంది. ఈ అనామకమైనదానిని – నా శారీరక, మానసిక, ప్రాణికముల నుంచి వేరుచేసే ప్రక్రియ ద్వారా, నేను ఇతరులతో ఇతర విషయాలలో తాదాత్మ్యత చెందుతాను. అందుకు నాలో ఆకాంక్ష ఉండాలి. అప్పుడే నా భౌతికస్వరూపం నుంచి పైకి దానిని ఆవిష్కరించగలుగుతాను. ఈ అల్పమైన శరీరానికి అతీతంగా ఉన్నత చైతన్య భూమికలకు యెదగగలుగుతాను". అ విధంగా స్వచైతన్యాన్ని యెరుకపర్చుకోవటం ప్రారంభించగల్గటం సాధ్యం. "నా చైత

న్యాన్ని చైత్యపురుషునితో సమైక్యపరుస్తాను. అక్కడే దానిని ఉంచుతాను. దైవసమర్పణలో దైవంతో సామరస్యం సిద్ధిస్తుంది.” లేదా – “ఈ నా పరిశ్రమలో, మనోబుధ్యహంకారాలకు అతీతంగా యెదిగి స్వచ్ఛసత్యజ్ఞానానంత భూమికలకు చేరగలుగుతాను.” అప్పుడు చైతన్యాన్ని అక్కడే భౌతికస్థాయికి అతీతంగా ఉండే వెలుగులో ఉంచగలుగుతాము.

ఇందుకు మొదట చైతన్యాన్ని చలనస్థితిలో ఉంచాలి. (this consciousness must be mobile) సత్వముయొక్క ఇతర భాగాలకి పైన ఉన్నతస్థాయిలో చైతన్యాన్ని వుంచుకోవాలి. అవి the other parts of being – సత్వము యొక్క ఉపకరణాలు మాత్రమేనని తెలుసుకోవాలి. వాటి నలానే గుర్తించాలి. ఈ ఉపకరణాలలో నీ చైతన్యాన్ని ప్రసరింపజేసి, నీ కార్యకలాపాలన్నీ, వాటి ద్వారా నిర్వహించుకోవాలే తప్ప – అదే చైతన్యమని పొరబడకూడదు. చైతన్యాన్ని వాటిలో చిక్కుపడేటట్లు చేసి కలగాపులగం చేయకూడదు. నీ ఇచ్ఛాశక్తి సచైతన్యంగా ఉండాలి. శారీరక ఇతర భాగాలు (భౌతిక, ప్రాణిక, మానసిక) చైతన్యంగా పొరబడకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

నీ గురించి నీవు ఆలోచించినపుడు – నా శరీరమే ‘నేను’,, పొరుగువాడు – తన భౌతికరూపమే ‘తాను’ అని భావిస్తున్నంత కాలమూ, నీ స్వస్వరూపాన్ని తెలుసుకోలేవు. ఫలితంగా ఆత్మసంయమనం కొరవడుతుంది.

నీలో శరీరం చివరి ఉపకరణం. కాని దురదృష్టవశాత్తు, అదే ‘నేను’ గా భావిస్తాను. అందుకే అంతఃకరణతో ఆలోచించాలి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా॥ ఎ. ప్రభావతి, డా॥ ఎ. వెంకట్రామశాస్త్రి

సత్వములోని కదలికలను గమనించాలి, క్రమబద్ధీకరించాలి

నీ సత్వములోని కదలికలకు మూలం నీవు తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి. పరస్పర విరుద్ధమైన నీచ ఇచ్ఛాశక్తులు (contradictory valleities) కదలాడుతూ ఉంటాయి. అవి ఒత్తిడి కలిగిస్తాయి. జీవితంలో గందరగోళాన్ని సృష్టిస్తాయి. నీకు కలత కల్గించే పని ఏమైన నీవు చేసినప్పుడు నిన్నే సమర్థిస్తూ, నీ బుద్ధి నీకు అనుకూలమైన హేతువు సమకూరుస్తుంది. పై పై మెరుగులు అద్దటంలో బుద్ధి బహు చాకచక్యమైనది. ఇలాటప్పుడే నిన్ను నీవు అవగతం చేసుకోవటం కష్టం అవుతుంది. మనోసత్వం యొక్క అల్లరిచిల్లరి అసంబద్ధపు చేష్టలు తెలుసుకోవాలంటే నీకు తప్పనిసరిగా చిత్త శుద్ధి ఉండాలి.

మానసికంగా నీవు వివిధక్రియ, ప్రతిక్రియాకలాపాలలో సతమతమవుతూ, గానుగెద్దు మాదిరి తిరుగుతూ వుంటే నీలో ప్రగతి ఉండదు. పురోగమన దిశగా నిన్ను నడిపించటానికి నీ అంతరంగంలో కనుగొన్న వెలుగులో నీకు నీవే విషయాలను సింహావలోకనం చేసుకుంటూ పర్యవేక్షించుకొనగలిగే విచారణాధికారివి కాగలగాలి. నీలో లోపలి వెలుగే నీలోని సర్వోత్కృష్ట భాగం. ఆదరణీయమైనది. నీ పురోగతిని అభిలషించేది. నీకు మార్గ దర్శియైన వెలుగు అది. ఆ వెలుగును నీవు ముందుంచుకోవాలి. నీ కార్యకారణములు, భావనలు, ఆలోచనలు, ప్రేరణలు – అన్నీ ఆ వెలుగు ముందుంచి చలనచిత్రంలో మాదిరిగా సాగిపోనీయాలి. తర్వాత వాటిని సమన్వయపరచి వాటి కదలికలను పరిశీలనగా సమీక్షించాలి. నీ లోపలి తెరమీద. కొన్ని అంశాలు ఏ నీడా లేకుండా స్వచ్ఛంగా, చక్కగా సాగుతాయి. కొన్ని అందుకు భిన్నంగా వీటి తాలూకు నీడలు వదిలిపెట్టిపోతవి. మరికొన్ని వాటి చిక్కటి చీకటినీడలు, ఆమోదయోగ్యం కానివి వదిలిపెట్టి పోతవి. ఈ కార్యక్రమాన్ని చిత్తశుద్ధితో, ఒక ఆటగా పరిశీలించాలి, సమీక్షించాలి, ఆలోచించాలి. నీ ఆదర్శజ్ఞానమునకు, స్వాధి

పత్యానికి అనుగుణంగా వ్యవహారసరళి నడుస్తున్నదా? లేదా? పరిశీలించాలి. పనులు స్వచ్ఛంగా సాగుతుంటే నీడ లుండవు. ఆత్మజ్ఞానానికి, ఆత్మాధిపత్యానికి భిన్నంగా వుంటే నీ క్రియల తాలూకు క్రీనీడలు ప్రసరిస్తాయి. నిశ్చైతన్యంగా చేసే క్రియలు, వ్యర్థమైన, స్వార్థపూరిత దురహంకారయుత సంచలనాలు – వాటి నీలినీడలు వదిలి ముందుకు సాగుతాయి. నీ ఆదర్శజ్ఞాన కాంతిలో వాటిని పరీక్షించుకోగలవు. నీ అంతరంగ ప్రకాశంలో ఈ ఆట సాగుతూంటే నీలో గొప్ప మార్పు చోటు చేసుకుం టుంది. చిత్తశుద్ధితో ఆడవల్సిన ఆట యిది. కొంతకాలానికి నీలో వచ్చిన రూపాంతరీకరణం నీకే ఆశ్చర్యం కలుగచేస్తుంది. "ఏమిటి, యిది! ఇదివరకు యిలా వున్నానా! అసంభవం!". అనుకునేలా మారిపోతావు.

నీ అంతరంగ ప్రకాశంలో ప్రతి అంశాన్ని దర్శించటం ద్వారా నీవు రూపాంతరీకరణం చెందుతావు. ఇక్కడ వయసుతో నిమిత్తమే లేదు. ఈ ఆదర్శ సూత్రాలకి అనుగుణంగా లేని, బహి ష్కరించవలసిన మూలకాలు నీకు అవగతమౌతవి. అవి వాటి స్థానంలో లేనివని గ్రహిస్తావు. నీ భావాలు, ఆలోచనలు, ప్రతి స్పందనలు – అన్నీ – చైత్యపురుష కేంద్రానికి – నిజానికిదే నీ లోని అంతరంగ వెలుగు – క్రమబద్ధీకరిస్తే, నీలోని అక్రమ పద్ధతులకు లోబడిన అంశాలు ప్రకాశమానంగా క్రమబద్ధీకరింప బడటం గమనిస్తావు.

ఇదే పద్ధతిలో వ్యక్తివిషయంలోను, దేశవిషయంలోను, ప్రపం చంలోనే విషయాలు పరికిస్తే కష్టాలు వైదొలగుతాయి. విషయాలను క్రమబద్ధీకరిచండంలోనే ఉన్నది అంతా. ఎక్కడ వుండవలసినది అక్కడ వుండాలి. ఒక ప్రాచీన విజ్ఞాని చెప్పినట్లు:

పాపము అనేదే లేదు; లేనిది నిలకడ.

చెడు అంటూ ఏమీ లేదు; ఉండవలసిన స్థానంలో విష యాలు వుండవు. అంతే.

దేశాలలో, భౌతికప్రపంచంలో, అలానే వ్యక్తుల చర్యలలో, ఆలోచనలలో, భావాలలో, ప్రతిచోట, ప్రతీదీ వుండవలసిన

స్థానంలో, క్రమపద్ధతిలో కనుక వుంటే వైషమ్యాలు చాలవరకు మటుమాయమై పోతాయి.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

లోచీకటి ప్రవృత్తులు వెలికి తీయాలి

ప్రశ్న: అమ్మా! మీరు గతంలో చెప్పారు – మనలో వుండే దుష్టప్రవృత్తులు మనచేత తెలివితక్కువ పనులు చేయిస్తాయి. ఈ ప్రవృత్తి నీ యెరుకలో వున్నప్పుడు దానిని నీవు వైదొలగించాలి అని – దానినెలా తీసిపారవెయ్యాలమ్మా?

అందుకు, ముందు నీకది స్పష్టమయేలా నీ యెరుకలో వుండాలి. దానితో నీకున్న చైతన్యబంధాన్ని తెగ్గొట్టాలి. ఇదంతా అంతర్గత మనోవైజ్ఞానికశాస్త్ర సంబంధిత కార్యకలాపం.

నిన్ను నీవు శ్రద్ధగా పరిశీలించుకున్నపుడే నీకిది అవగతమవుతుంది. ఉదాహరణకి – ఒక రోజు నీవెంతో ఉదారంగా వున్నట్లుగా నీలో నీవే గమనిస్తావు. నీ భావాలలో, స్పందనలలో, ఆలోచనలలో, భౌతిక అంశాలపట్ల ఔదార్యంగా వుంటావు. ఇతరుల లోపాలు, బలహీనతలు, దురభిప్రాయాలు, అసహ్యాకరమైన చేష్టలు – వీటి పట్ల ఉదారభావంతో వుంటావు. అప్పుడు నీలో నీవే అనుకుంటావు – ప్రతివాడు తాను చేయగలిగినంతగా శక్తి వంచన లేకుండా చేస్తాడు కదా – అని.

మరొక సమయంలో – బహుశః మరుక్షణంలోనే కావచ్చు – నీలో నీవే గమనిస్తావు. దుస్సహామైన కాఠిన్యం, చెడు చేసిన వానిని శిక్షించాలనే పగ, ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలనే భావం ముందు అనుకున్నదానికి సరిగ్గా వ్యతిరేకభావం. మరొకప్పుడు నీకెవ్వరైనా అపకారం చేస్తారు. అప్పుడు అనుకుంటావు "ఆ.. మరేం ఫర్వాలేదులే – ఏదో తెలియక చేశాడు పాపం. అది అతని స్వభావం"

మళ్లీ మరుక్షణంలోనే – కోపంగా "వాడిని శిక్షించాల్సినదే; తను చేసిన తప్పు తనకు తెలియాలి" అనుకుంటావు. ఈర్ష్య, అసూయ, సంకుచితత్వం – ఈ ప్రతికూలమైన భావాలు నీలో చోటు చేసుకుంటాయి.

ఇది నీలో వున్న దుష్టప్రవృత్తి. ఇది తెలుసుకుని నిరంహాంకారివై, యిది నేను కాదు. ఇది నాలోని నీలినీడే. దీనిని నా నుంచి వైదొలగించుకోవాలి – అని అనుకున్నప్పుడు, నీలోని మరో భాగంలో ప్రకాశిస్తున్న వెలుగు నీ దుష్టప్రవృత్తులను మాయం చేస్తుంది. ఇలా మారిన సంఘటనలు వున్నాయి. అందుకు అవకాశం ఉంది. సకృత్తుగానే కావచ్చు. దుష్టస్వభావము మార్పు చెంది వెలుగు ప్రసరించి నీలోని సత్యచేతన బహిర్గతం కాబడే సందర్భాలు వుంటాయి.

తరచుగా కాకపోయినా యిది – జరిగే అవకాశం వుంది. నీవు ఒకటి అనుకోవాలి. అది నీకు చాలా ఉత్తమమైనది. అదేమంటే – No, this is not 'I'! ఇది నేను కాదు. ఇది నా స్వభావం కానేకాదు. ఇది నాకెంత మాత్రమూ వద్దు. దీనితో నా కెలాటి సంబంధము లేదు. నాకు సంబంధించినంతవరకు – it does not exist – అని అనుకోవాలి. ఆ విధంగా నీలోని దుష్టత్వాన్ని పారద్రోలి విముక్తుడవు కావాలి.

నీ అంతరంగంలో ఈ ఘర్షణను పసికట్టడంలో మాత్రం స్పష్టత, చిత్తశుద్ధి తప్పక వుండాలి. ఈ విషయాలకు సంబంధించి సాధారణంగా శ్రద్ధ వహించరు. పట్టించుకోరు. మనసులో ఆలోచనలు ముసురుకుంటాయి. మంచి ఆలోచనలు, దుర్మారపుటాలోచనలు కదలాడుతూ వుంటాయి. ఒకప్పుడు మంచిగా వుంటావు. మరొకపుడు దుర్మార్గంగా వుంటావు. ఒకప్పుడు రోజంతా మంచిగా వుంటావు. తర్వాత అకస్మాత్తుగా చెడుగా మారిపోతావు. లోపల కదలాడే దుర్మార్గ, సన్మార్గ ఆలోచనలను పరిశీలనగా గమనించవు. ఆలోచనలను గమనించాలి. పట్టుకోవాలి. వ్యక్తం అవుతూన్నప్పుడే గట్టి పట్టుపట్టాలి. (చైతన్యపు) కాంతిలో వాటిని పరిశీలించి అవగతం చేసుకోవాలి. ఒక దురాలోచనేదైనా

మొలకెత్తినపుడు, వెంటనే, – "వద్దు, నాకిది వద్దు, నా నుంచి నీవు వైదొలగిపో. దీనితో నాకెలాంటి సంబంధము లేదు. పో... వెళ్లిపో. ఇక మళ్లీ తిరిగి రాకు..", అనుకోవాలి.

ఈ రకమైన అనుభూతి ప్రతి రోజు నీకు కలుగుతుంది. గొప్ప ఉత్సాహము, ఆకాంక్ష, దివ్యకార్యక్రమ లక్ష్యసాధన దిశగా ప్రేరణ – వీటివల్ల పొందిన గొప్ప శక్త్యానందాలతో బయటపడతావు. మళ్లీ అంతలోనే వింతగా కొంతసేపయాక పనికిమాలిన సామాన్య, అల్ప, స్వార్థపూరిత కామనలను సంతృప్తిపర్చుకునే ప్రయత్నం. ఆ రకంగా యింతకు ముందున్న సల్లక్షణాలు ఆవిరైపోతాయి. అసలు వాటి వునికి కూడా లేనట్లుగా. ఈ పరస్పర వైరుధ్యభావసంఘర్షణకి అలవాటుపడిపోతావు. వీటి పట్ల శ్రద్ధ లేకపోవటంతో, యివన్నీ – ఉన్నత, నీచ ఆలోచనలు, ఇరుగుపొరుగు వారుగా, హాయిగా సహజీవనంతో ఉంటాయి. ఇది ముందు నీవు కనిపెట్టాలి. చైతన్యంలో వీటి పరస్పర ఆవాసాన్ని నిరాకరించాలి. – నీలినీడలు కాంతి నుంచి విడగొట్టాలి. తర్వాత చీకటి దానంతటదే మాయమవుతుంది. వెలుగు మిగులుతుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

తాదాత్మ్యత

నీవు ఏ విషయంలో తాదాత్మ్యతాభావం పొందుతే అదే కొంతసేపు నీవు కాగలవు. అందుకు సంబంధిత సమగ్రజ్ఞానం నీకు కలుగుతుంది. దానిని గురించి భావనకాని కల్పనకాని చేయవలసిన అవసరం నీకు రాదు.

మరొకని చైతన్యంలో నీ చైతన్యం చొచ్చుకుని ప్రవేశించి అక్కడేమి జరుగుతూన్నదో తెలుసుకునే ప్రయత్నం ఎప్పుడూ చేయలేదు కదూ! అదేమంత ఆసక్తిదాయకంగా ఉండదులే. ఎందుకంటే ఆతనిలో నీవు నిన్నే దర్శించుకుంటావు కదా! ఎదుటి

వాని అంతరంగ చైతన్య అనుబంధంతో సామరస్యం, అంగీకారం కుదరకపోతే సదవగాహన ఏర్పడదు. ఫలితంగా అవివేకులైతే పోట్లాడుకుంటారు. అలా కాకుండా ఎదుటివాని ప్రవర్తనకి ప్రేరణ ఏమిటో తెలుసుకోవటం, అతనియొక్క అంతరంగ దృక్పథం, అతని దార్శనికత తెలుసుకోవటం ప్రయోజనకరం. ఇది నీకు చాలా ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. నీకు కోపం రాదు. అర్థం చేసుకోగలుగుతావు. ఇది నీకు చాలా ప్రయోజనకరమైనది. ఎదుటివాని కోపతాపాలు నిన్నేమీ ప్రభావితం చేయవు. తర్వాత క్రమేపీ యిది నీలో తాదాత్మ్యతాభావాన్ని పెంపొందిస్తుంది. విభేదాలు, వికృతాలు, పోట్లాటలు ఉండవు. ఇది మరి చాలా ఉపయుక్తమైనది కదా!

*

తాదాత్మ్యతాభావం పొందటమెలాగో తెలుసుకుంటావు. నిరహంకారంగా ఉండటానికిది అత్యంత ఆవశ్యకం. 'అహం' కి బందీగా వున్నంతసేపూ నీకు పురోగతి వుండదు....

ఉదాహరణకు – నీవొకనితో కలిసి ఉన్నావనుకో. అతనేదో అంటాడు. దానికి విరుద్ధంగా నీవు మరొకటి అంటావు. వాదన పెరుగుతుంది. ఇది సాధారణంగా జరిగే పనే. ఇలాటపుడు సహజంగానే నిర్ణయాలు తీసుకోలేము. స్వభావాలు మంచివి కాకపోతే ఘర్షణ మిగులుతుంది. అలా కాకుండా నీ అభిప్రాయాలు నీలోనే వుంచుకుని, "కాస్సేపు ఆగుదాం. అతను అలా ఎందుకు అన్నాడో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేదాము" అనుకుని అతను చెప్పే విషయంపై దృష్టి నిలుపు. ఆతని మాట వినటం ద్వారా ఆతని భావాలలోనికి, మనసులోనికి ప్రవేశిస్తావు. వెంటనే ఆతని ఆలోచనావైఖరి నీకు తెలుస్తుంది. ఎందుకు అతను అలా మాట్లాడినాడో నీకు బోధపడుతుంది. ఒక్కసారి ఆకస్మికంగా నీ బుద్ధి వికసిస్తుంది. ఇంతకు ముందు ఉన్న, యిప్పుడు ఉన్న అవగాహనలతో వైరుధ్యం తెలుసుకుంటావు. సమన్వయం, సామరస్యం కుదురుతుంది. ఈ రకంగా ఎంతో పురోగతి సాధిస్తావు. ఆలోచనాపరిధిని విశాలపర్చుగో గలుగుతావు.

వాదన ప్రారంభమైతే వెంటనే ఊరుకో, యేమీ అనకుండా. ఎదుటివాని దృక్పథం గమనించే ప్రయత్నం చెయ్యి. అలాగని నీ అభిప్రాయాన్ని మార్చుకోనవసరం లేదు. ఉభయ దృక్పథాలు సమాంతరంగా దర్శిస్తావు. ఇదేమంత అల్పమైన పురోగతా! కాదే!

దేనికైనా పాటించవలసిన పద్ధతి ఇదే. ఏకీభావం కుదరక పోతే అపుడు అది దైవకృప అనుకో. నీ అభివృద్ధికి అదొక అద్భుత అవకాశంగా స్వీకరించు. అది చాల సూక్ష్మమైనది. ఇటు వైపున వుండటానికి బదులు అటువైపునే ఉండు. ఏకపక్షంగా నిన్ను నీవే అవలోకించుకునే బదులు ఎదుటివానిపైన దృష్టి మరల్చు. ఇక్కడ కావల్సినది కాస్తంత ఊహ, మరింత అవగాహన. ప్రయత్నిస్తే ఇదేమంత అసాధ్యమైన విషయం కాదు. క్రమేపీ సులభతరము అవుతుంది.

ఇందుకు పెద్దగా బుర్ర పాడుచేసుకుని, ఎడతెగని ఆలోచన్లతో – "ఇది యిలాగుందేమిటి? అలాగుందేమిటి? ఎందుకలా చేశాడతను? ఎందుకు యిలా అన్నాడు?" ఈ రకమైన ధోరణిలో నిర్ణయానికి ఎప్పుడూ రాలేవు. ఏవేవో ఊహించుకుంటూ అవగాహనకు దూరమవుతావు. పనికిమాలిన సంజాయిషీలతో నిన్ను నీవు సమర్థించుకుంటూ – వాడు మూర్ఖుడు, దుర్మార్గుడు – అనుకుంటావు. మరి అది నిష్ప్రయోజనమే. అలా కాకుండా, కాస్తంత మానసికప్రేరణతో, ఆతని అంతరంగంలోనికి ప్రవేశించి, ఆతని చిన్నబుర్రలోకి తొంగిచూచే ప్రయత్నం చెయ్యి. నీకు అతనొక కొరకరాని కొయ్య అనుకోకు. అంతే! ఆకస్మికంగా నీవాతని వైపు మరలుతావు. చెప్పేది వింటావు. బోధపర్చుకుంటావు. అపుడు నీకు అంతా సుస్పష్టమవుతుంది. అతను చెప్పేదానికి కారణం, ఎందుకు, ఏమిటి, ఆతని భావన – ఇవన్నీ నీకు తెలుస్తాయి. ఇదంతా ఒక ప్రయోజనకరమైన, ఎన్నిసార్లు అయినా చేయదగిన ప్రయోగం.

మొదట్లో నీకిది అంత విజయవంతం కాకపోవచ్చు. కాని పట్టువిడువక చేస్తూ వుంటే అద్భుతమైన విజయాలనే సాధిస్తావు. జీవితమంటే అమితమైన ఆసక్తి కలుగుతుంది. పురోగమిస్తావు.

అహం చక్రంలో బిగుసుకుని వున్న నీకు విముక్తి కలుగుతుంది. వెలుగు కోసం చీకటిలో యింతవరకు వెతుకులాడుతూ వున్న నీవు అంతరంగకాంతిలోనికి చొచ్చుకుపోగలుగుతావు. విశాలమై, హాయిగా ఊపిరి పీల్చుకోగలుగుతావు. ప్రతిఘటనలు ఉండవు. అవగాహన, అంతరంగంలోనికి చొచ్చుకుని పోగల్గటం, ఒకే సమయంలో పలుచోట్ల సచైతన్యంగా ఉండగల్గటం, సాధ్యపడుతుంది. యిదంతా చాలా ఆసక్తికరమైనది.

ఉదాహరణకు – నీవు ఎంతో ఆసక్తిదాయకము, అద్భుతము అయిన ఒక పుస్తకము చదువుతున్నావు, అనుకో. కథలో లీనమై, తిండి, నిద్ర మర్చిపోతావు. అందు తాదాత్మ్యత చెంది, పరిపూర్ణ ఏకాగ్రతలో చదువుతూ కథలో రాబోయే సన్నివేశాలను కూడా దర్శిస్తావు. రచయిత చైతన్యంలో లీనమైపోతావు. కథలో రచయిత నిన్ను యెక్కడికి తీసుకునిపోతున్నాడో, ముగింపు యేమిటో ముందే ఊహిస్తావు. ఇదంతా మరి తాదాత్మ్యతా ఫలితమే కదా...

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

ముఖ్యమైన ఒక పాఠం

ఎవరికివారం చేస్తున్న తప్పులే అయినా పక్కవారు చేస్తే హేళన చేసే గుణాన్ని శ్రీఅరవిందులు మనకి ఎత్తిచూపాలనుకున్నారు. ఈ గుణం మనలో ప్రత్యేకంగా ఒక సందర్భానికే కాదు, ప్రతి సందర్భంలోనూ కనిపిస్తుంది. మనలో ఏదన్నా లోపమో, హాస్యాస్పదమైనదో ఏదన్నా ప్రవర్తన ఉంటే, అది మన స్వభావంలోనే ఉంది కాబట్టి, అది మనకి చాలా సహజంగా అనిపించడమూ, ఏవిధంగానూ ఆశ్చర్యకరంగా వుండకపోవడమే ఆశ్చర్యం! కానీ ఇవే లోపాలో, అవలక్షణాలో ఇంకెవరిలోనన్నా కనిపిస్తే, 'ఏమిటీ! అతనలాటివాడా!' అని సంభ్రమాశ్చర్యాలు చూపే ముందు మనం

కూడా 'అలాంటివారమే' అనే స్పృహే ఉండదు. మనలో ఉన్న మూర్ఖత్వం ఆ బలహీనతకి తోడు అవుతుంది. ఇక్కడ ఒక పాఠం నేర్చుకోవచ్చు. మరో వ్యక్తిలో అనుచితమైనదో, విచిత్రమైనదో సరళి కనిపిస్తే అతని ప్రవర్తన, మాటతీరు, చేష్టల గురించి విమర్శించే ముందు మనలో మనం 'బహుశ నాకు తెలీకుండా నేను కూడా ఇలాగే ప్రవర్తిస్తున్నానేమో!' అనుకోగలగాలి. ముందు ఆత్మపరిశీలన చేసుకుంటే, విమర్శించే ముందు అవే పొరపాట్లు కొద్దిపాటి తేడాలతో మనం కూడా చేస్తూన్నామేమో తెలుసుకోవచ్చు. ఇతరులతో కలసిమెలసి ప్రవర్తించే సందర్భాలలో, వారి గుణదోషాలలో నీ గుణదోషాలను చాల ప్రస్ఫుటంగా అద్దంలోలా కనిపించినట్లు అగుపిస్తాయి.

యదార్థానికి సామాన్యంగా నీకు ఇతరుల ప్రవర్తనలో కొట్టవచ్చినట్లు కనపడే అభ్యంతరకరమైనవన్నీ నీలో కాస్తో కూస్తో తేడాగా ఉంటాయి. కాని నీవు ఆత్మవంచన చేసుకుంటావు. నీలోనే వుండి నీకు అసహ్యం కానిదే, ఇతరులలో రాక్షసంగా కనిపిస్తుంది. ఇది అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవాలి. నీలో ఈ మార్పు రావటానికి ఈ యెరుక నీకెంతగానో దోహదపడుతుంది. అదే సమయంలో యిది నీలో ఉత్సాహభరిత సహనాన్ని, ఆదరాభిమానాలను పెంపొందిస్తుంది. ఇతరులతో నీ సంబంధబాంధవ్యాలలో సదవగాహన ఏర్పడుతుంది. పనికిమాలిన కలతలకు తెరపడుతుంది.

ఈ రోజుల్లో ఎవరితోటీ పోట్లాడకుండా జీవించవచ్చు అంటే అది విచిత్రంగా అనిపించవచ్చుకానీ అది సంభవమే. జీవితమంటే చుట్టుపక్కల వున్నవారిలో క్షణక్షణ పోరాటమే అనుకోనవసరం లేదు. దురదృష్టకరమేమిటంటే పైకి కనపడేలా మాటకి మాట అనుకోకపోయినా, ఎప్పుడూ లోపల్లోపల చిరాకుపడటం సహజమనే స్థితిలో వున్నాం. ఇలా ఎందుకుంటుందంటే, నువ్వు ఏ పరిపూర్ణతనైతే సాధించాలో, అది నీకు కష్టమనిపిస్తూ, అదే పరిపూర్ణత ఇతరులలో లోపిస్తే నీకు చాలా అసందర్భంగా కనిపిస్తూంటుంది. 'అరె! వాళ్లలా ఎలా ప్రవర్తించగలరు?' అని వేరే

వాళ్లని నిందించేప్పుడు 'అలా ప్రవర్తించకుండా వుండటం ఎంత కష్టమో మర్చిపోకు మరి!' ప్రయత్నిస్తే నీకిలా ఆలోచించడం తెలుస్తుంది.

ఇటువంటి సంఘటనలన్నిటినీ ఒక చిరునవ్వుతో స్వీకరించడం నేర్చుకో. నీకు చిరాకు కలిగించే విషయాలన్నీ నీకు నేర్పే పాఠాలేనని తెలుసుకుంటే, నువ్వు ఎక్కువ ప్రశాంతంగా, ఎక్కువ సామర్థ్యంతో పనిచెయ్యగలుగుతావు. నీ వెంతసేపూ ఇతరులు సాధించవల్సిన పరిపూర్ణత గురించే ఆలోచిస్తావు కాని, నీవు సాధించవలసిన లక్ష్యాన్ని పట్టించుకోవు కదా! నువ్వు చెయ్యాల్సిన పని మొదలుపెట్టు. మిగిలినవారి సంగతి నీ కనవసరం. నువ్వు యెలా వుండాలో తెలుసుకో. ఉత్తమమైన దృక్పథం ఏమిటంటే – "నా చుట్టూ వున్న వాళ్లూ, నా జీవితపరిస్థితులూ, అన్నీ నాకు దైవము నా ప్రగతి కోసం ఎత్తిచూపే అద్దం లాటివి. నన్ను కలవరపెట్టే ప్రతీదీ నాలో సరిదిద్దుకోవలసినదే!"

ఈ విధంగా నీలో పరిపూర్ణత సాధింపబడినపుడు నీ పరిసరాల్లో కూడా నీకు పరిపూర్ణత గోచరమయ్యే అవకాశాలుంటాయి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: బి. వరలక్ష్మి

నీ వైఖరి బాగుండాలి

"దివ్యమాత సౌందర్యవతి. (కాని కావాలనుకుంటే) ఆమె కూడా కాఠిన్యం వహించి భయంకరంగా మారగలదు. అయినా, అమరత్వసిద్ధి పసివానికిచ్చే ఆటవస్తువా? లేక, కష్టపడకుండా లభ్యమయే పురస్కారమా? లేక, బలహీనుడు పొందగలిగే సార్వభౌమాధికారమా? గట్టిగా ప్రయత్నించు; నీవు పొందగలవు. విశ్వసించు.. చివరికి నీ నమ్మకము వమ్ము కాదు. మరైతే దివ్యమార్గానికి భయం

కర దివ్యశాసనము (the dread Law of the Way) వున్నది. దాని నెవ్వరూ ధిక్కరించ లేరు."

శ్రీఅరవిందులు

ప్రతికూలశక్తులు కలుగచేసుకొని నిన్ను ఎందుకు వేధిస్తాయి? మళ్లీ యిదే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. నీ చిత్తశుద్ధిని పరీక్షించేందుకు అవసరమైన పరీక్ష యిదే మరి. సులభమైన మార్గమే అయితే ప్రతివాడూ బయల్దేర్తాడు. కష్టం లేకుండా నిరభ్యంతరంగా గమ్యం చేరగలిగితే అందరూ గమ్యం చేరుకుంటారు. చివరిగా పర్యవసానం – పరిస్థితి ఆదిలో ఎలాగైతే వుందో అంతంలో కూడా అలాగే వుంటుంది. తేడా ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది? నవ్య, ప్రాచీన లోకాలకి వ్యత్యాసం వుండదు. రెండూ ఒకే మాదిరిగా ఉంటాయి. అలాటిదాని కోసం ఎందుకీ శ్రమ? అందుకే పనికిరాని దానిని ప్రక్కకి పెట్టే ప్రక్రియ అవసరం. ఇది స్పష్టమే కదా! అప్పుడే కదా నవజీవన అభివ్యక్తీకరణ. అగ్నిపరీక్షలో పదును తేరి స్వచ్ఛంగా మేలిమి బంగారంలా వుండాలి. అగ్నిపరీక్షలో మిగిలేది బంగారమే కదా! మరి అది అలాగే వుంటుంది. What puts things out very much in all this is the religious idea of fault, sin, redemption. ఇక్కడ చికాకు కలిగించేదంతా మత విషయకమైన – తప్పు, పాపము, విముక్తి. కాని నిర్ణయం ఎప్పుడూ నిర్హేతుకంగా వుండదు. ప్రతి వ్యక్తికి అనుకూలమైన అవకాశాలు కల్పింపబడుతవి. దైవము తనకు ఇష్టమైనవారి పట్లనే తీవ్రంగా వ్యవహరిస్తాడని మనం యిదివరలో అనుకున్నాం. ఇది పరిహాసంగా అన్న మాట కాదు. వాస్తవం. ఆశావాదులు మాత్రమే పరిశుద్ధజ్వాలలో శోధింపబడి బయల్వెడలి గరిష్ఠస్థాయిలో లబ్ధి పొందగలుగుతారు. దీనిని మీరు పరీక్షించవచ్చును కూడా. అందుకు తగినవిధంగానే మానవమస్తిష్కం నిర్మించబడి వున్నది. నీకు మరీ దుఃఖం కలిగించేది సంభవించినపుడు నీకు నీవే యిలా అనుకోగలవు, "ఈ దుఃఖం ఓర్చుకునే శక్తి నాలో ఏదో వున్నది. అందుకు తగినవాడిని అని నిర్ధారితమైనది" – అని అనుకుంటావు. బాధపడవు. హర్షిస్తావు. అది నీకు ఆహ్లాదయోగ్యమే

అవుతుంది. నీకిది సులువైన ప్రయోగం. ఏ పరిస్థితిలోను విష యాన్ని అనుకూలంగా దర్శించగలిగేందుకు. అలవాటుపడిన మన స్తత్వం వున్నపుడు నీకిది విచారం కల్గించేదిగా వుండదు. ఇది బాగా తెలిసిన విషయమే. మనసు ఒక విషయాన్ని స్వీకరించటా నికి తిరస్కరించినపుడు, ప్రతిఘటించినపుడు, కష్టాలు, క్లేశాలు, అంతరంగ సంక్షోభాలు, గాలివానలు, – వీటితో అంతా దుఃఖ భూయిష్టంగానే వుంటుంది. అలాకాక – బాగుంది, జరగాలనుకు న్నదే జరిగింది. కావల్సినదే వచ్చింది అనుకుని మనసును సమా ధానపర్చుకున్నపుడు, యేది సంభవించినా, అది నీకు ఆమోద యోగ్యంగానే వుంటుంది. కొంతమంది మనోనిబ్బరం కల్గి వుంటారు. శరీరం వారికి వొదిగి వుంటుంది. దేనికీ బాధపడరు. కొంతమంది యోగులు గురించి నిన్న మీకు చెప్పాను. తమకు కలిగిన విపత్తు (ఆధ్యాత్మిక) అవరోధాలు అధిగమించేటందులకు సహకరించి, ఉన్నత శిఖరాన్నధిరోహింపచేసి, దివ్యసాన్నిధ్య లక్ష్యసాధనలో కృతకృత్యులు కాగలిగినప్పుడు వారు ఏ బాధ అనుభవించరు.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

కృతజ్ఞతా భావం

ఇది మరో రకమైన (భక్త్యావేశ) సంచాలనం.... అదే దైవ అస్తిత్వం పట్ల మనకు కలిగే కృతజ్ఞతాభావం. సర్వత్రా నిండిన దైవం యొక్క యెరుకతో మనలో ఉదయించే భావం. ఆ భావం ఎంతో ఉన్నతమైనది. గొప్ప ఆనందంలో మనల్ని ముంచెత్తే భావం. ఈ విశ్వంలో దైవం యొక్క ఉనికి దృశ్యంగా లేక అదృశ్యంగా కలి గించే ప్రేరణ. పరమోన్నత వాస్తవము. తీవ్రమైన అద్భుతానం దంతో, విషయాలపట్ల, ఆహ్లాదకరమైన అభిరుచితో హృదయము

నిండిపోతుంది. దైవ అస్తిత్వ ప్రేరణతో కలిగిన అదొక రకమైన కృతజ్ఞతా భావన.

కృతజ్ఞతా భావంతో కలిగిన ఆనందంతో సరిపోల్చ తగ్గ మరో ఆనందం లేదు. అనేక సహజమైన విషయాల్లో... ఓ పక్షి పాట విన్నప్పుడు, ఓ అందమైన పువ్వును చూసినపుడు, పసి బిడ్డను చూసినపుడు, గొప్ప ఔదార్యమైన చర్య నవలోకించిన పుడు, ఇలా ఏదైనా సరే మనలో హఠాత్తుగా ఏదో సంతోషం కలుగుతుంది. దైవ అభివ్యక్తీకరణే కదా ఈ లోకం అంతా! ఈ దృశ్యమాన ప్రపంచమంతా నిండిన అదృశ్య దైవాన్ని దర్శించడమే కదా! అదే ఆ కృతజ్ఞతాభావనతో కూడిన అద్భుత ఆనందానుభూతి.

*

ఈ వ్యక్తప్రపంచమే నాకు దైవంయొక్క ఉనికికి తిరుగులేని నిదర్శనం. సర్వవ్యాప్తమైన 'అదే' తప్ప వేరు లేదు. 'తత్‌సత్' – అది అనిర్వచనీయ.మైనది, కాని అనుభవైకవేద్యమైనది. అదేదో – (a something) సర్వోత్తమమైనదానికన్నా ఉత్తమమైనది. సృష్టినంతటినీ కలిపినా కూడా అవ్యక్తమే అది. 'అది.. 'తత్' – తప్ప మరొకటికానిది, లేనిది, శూన్యంలో వ్రేలాడేదీ కాదు. 'అది' అదే మరి. అదే అంతటా నిండి ఉంది.

*

ఉన్నావు (ప్రభూ) నీవు, వహించి ఉన్నావు, పరివ్యాప్తమై ఉండి పరిపాలిస్తున్నావు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డి. సత్యవాణి

ఇదీ దారి

ప్రశ్న: మధుమయీ మాతా! భౌతిక, మానసికవిద్యలు కసరత్తులతో అనుసరించే క్రమానుగత పద్ధతుల ద్వారా సాధించే పద్ధతిలోనే శ్రీఅరవిందుల యోగంలో కూడా ప్రగతిని సాధించే సాధారణ ప్రక్రియలు ఉన్నవా? ఇవి వ్యక్తికీ – వ్యక్తికీ మారవచ్చు. అనుదినం అంచెలంచెలుగా అనుసరించదగిన ఏదైనా పద్ధతిని నాకు సూచిస్తారా?

అమ్మ: భౌతిక, ప్రాణిక, మానసికస్థితులలో అభివృద్ధి కొరకు యాంత్రికంగా అనుసరించాల్సిన నిర్దుష్టమైన పద్ధతులు తప్పనిసరి. అయితే నిరంతరం చిత్తశుద్ధి ద్వారా మాత్రమే కొనసాగించాల్సిన ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధిలో యాంత్రికమైన అలాంటి పద్ధతులకు స్థానం లేదు. ఈ విషయంలో సహజాతమైన పరిపూర్ణ చిత్తశుద్ధి (the spontaneity of an absolute sincerity) తప్పనిసరి.

ఏది ఏమైనా, నిన్ను ఆ మార్గంలో పెట్టేందుకు ప్రాధమికమైన కొన్ని విషయాలు చెప్తాను.

1. ఉదయం నిద్రలేవగానే ఆరంభం కాబోయే ఆ రోజును దైవానికి సమర్పించుకో. అంటే నీ ఆలోచనలు, నీవు చేసే పనులు, నీకు వున్న సమస్తం దైవార్పణంగా నిర్వహించు.
2. రాత్రి నిద్ర కుపక్రమించే ముందు గడచిన ఆ రోజును ఒకసారి సమీక్షించుకోవాలి. ఆ రోజు దైవానికి సమర్పించుకోకుండా చేసినవన్నీ, ఆ విషయం మరచిపోయిన సమయాలన్నింటినీ ఒకసారి నెమరువేసుకొని మళ్లీ అలా జరగకుండా చేయమని ఆకాంక్షించి, ప్రార్థించాలి.

ఇది కనీస కార్యక్రమం. ఒక చిన్న ప్రారంభం. ఇలా నీవు ముందుకు పోవడం అన్నది నీ చిత్తశుద్ధి మీద, అంకితభావం మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కొంగర భాస్కరరావు.

యోగంపై ఒక మాట

ప్రశ్న: యోగాన్ని గురించి కొంత చెప్పండి.

జవాబు: నీకు యోగం ఎందుకు కావాలి? అధికారం కోసమా? శాంతి, ప్రశాంతతల సాధనకా? మానవసేవ కొరకా? ఎందుకు?

అసలు జవాబు కోరే ప్రశ్న ఇది. దైవాన్ని పొందే యోగమే కావాలా? అపుడు దైవమే నిన్ను బ్రతికిస్తున్న ఉన్నత నాస్త వాన్ని తెలుసుకొని అది వినా ఏదీ చేయలేదని భావిస్తున్నావా? నీ సర్వస్వమైన దైవమే లేని నీ ఉనికి అర్థం లేనిది గాదా? అలా అయితే ఆ మార్గానికి నీకు పిలుపు వచ్చినట్లే. ముందు పూర్తిగా దైవం కోసం ఆకాంక్ష కలగాలి. ఇది తప్పనిసరి.

తదుపరి దానిని ఆసక్తితో చురుగ్గా సజీవంగా వుండేలా పెంపొందించుకో. దానికై గాఢమైన ఏకాగ్రత కావాలి. దైవమే పరమమై కేంద్రంకాగలిగి, పరిపూర్ణ కైవల్యంతో ఆ దివ్యసంక ల్పమే లక్ష్యమై నీవు సమగ్ర నివేదనతో సమర్పించుకో.

ఆ ఏకాగ్ర సాధనకు హృదయమే కేంద్రంగా చేసుకొని ప్రవేశించు. లోలోతులకు వెళ్తూనే బయటంతా విస్తరించిన నీ చైతన్యపుతంత్రుల నన్నిటినీ చేర్చి, పట్టి, చుట్టి, నిండుగా మునిగి అట్టడుగు చేరు. అక్కడ హృదయపు నిశ్చలమైన అగాధంలో మండే జ్వాల వున్నది. అదే నీలోని దివ్యత్వం. నీ నిజమైన ఉనికి. దాని మాటలే విను. ఆ ఆదేశాలే పాటించు. ఇంకా కొన్ని నాడీ కేంద్రాలున్నాయి. నెత్తి మధ్యలో ఒకటి (సహస్రారం), కనుబొ మల మధ్య ఒకటి (భ్రూయుగ్మంలోని ఆజ్ఞాచక్రం). దేని ప్రభావం దానిదే. ఫలితం ప్రత్యేకం. ప్రధానకేంద్రం మాత్రం హృదయం లోనే ఆధారమైనదై, తక్కిన అన్ని కేంద్రాల కదలికలనూ, దిశా నిర్దేశం చేసి, పరిణామంగా, పరివర్తనలో, క్రియాశీలతా సిద్ధి కలు గుతాయి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: టి.యస్. రామచంద్రరావు

సమాచార పత్రం

శ్రీమాత ఫ్రాన్సు నుంచి మార్చి 29, 1914 న పాండిచేరి వచ్చి శ్రీఅరవిందులతో సమావేశమైన మరుసటి రోజు తమ డైరీలో ఈ విధంగా వ్రాసుకున్నారు. –

పరిపూర్ణంగా నీ దివ్యచైతన్య సాన్నిధ్యాన్ని పొందిన పూర్ణ సాధకులు ఎందరో. నేను అది పొందాలని పరితపిస్తున్నాను. అందుకు వారికంటె నేను ఎంతో వెనుకపడి వున్నాను. అది నాకు తెలుసు. అయినా ఆ నా యెరుక నన్ను నిరుత్సాహపర్చకపోగా, అవరోధాలన్నిటినీ అధిగమించి నీ దివ్యధర్మ కార్యక్రమముతో తాదాత్మ్యత చెందాలని, నా ఆకాంక్షను, శక్తిని, ఇచ్ఛను మరింత ప్రోత్సహిస్తున్నది. క్రమక్రమంగా సుదీరతీరాలు చేరువవుతున్నవి. దారి సుగమమవుతున్నది. అంతకంతకు నమ్మకము దృఢతరమవుతున్నది.

వేలాదిజీవులు గాఢ అజ్ఞానాంధకారంలో మునిగి ఉండుగాక. మరేం పర్వాలేదు. మేము నిన్న దర్శించిన ఆయన ఈ భూమిపై వున్నారు. వారి సన్నిధి చాలు! – ఏదో ఒకనాడు చీకటి వెలుగుగా రూపాంతరం చెంది, నీ దివ్యపాలన ఈ నేలపై ప్రతిష్ఠింపబడగలదనే నిరూపణకి.

ఓ ప్రభూ! అద్భుత దివ్యరూపశిల్పీ! దీనిని తలచుకుంటూ వుంటే నా హృదయం కృతజ్ఞతాపూర్వకమైన మహదానందంతో పొంగిపొరలుతున్నదయా! నా ఆశకు అవధులు లేవయా... నీ పట్ల పూజ్యభావము మాటలకు అందక, నా భక్తి మూగవోయినదయా, ప్రభూ!

శ్రీమాతవిందుల ప్రథమ సమావేశ వార్షికోత్సవ దినము మార్చి 29 న ఆశ్రమ క్రీడాస్థలిలో సాయంత్రం 7.15 నుంచి 8.15 వరకు సామూహిక ధ్యానంతో పాటించబడింది.

జాతీయ సమైక్యత కొరకు అఖిల భారతీయ వార్షిక యువ సమ్మేళనం శ్రీఅరవింద సొసైటీవారు పాండిచేరిలో జనవరి 3 నుంచి 11 (2007) వరకు నిర్వహించారు. 18-25 వయస్కులైన